取扱説明書・お料理のページ付

SANYO

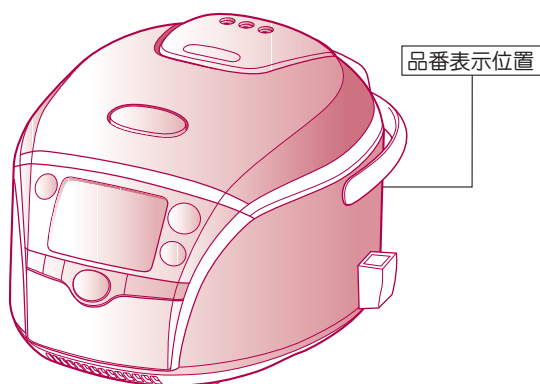
圧力IH ジャー炊飯器

品番

ECJ-GK10
（1.0L炊き）

ECJ-GK18
（1.8L炊き）

お買上げまことにありがとうございます。

- 「保証書」を受けとっていることを必ず確認してください。
- この「取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ正しくお使いください。お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。
- 特に2～3ページの「安全上のご注意」を必ずお読みください。

この商品を使用できるのは日本国内のみで、国外では使用できません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.

取扱説明書・保証書には商品の色記号の表示を省略しています。包装箱に表示している品番の（　）内の記号が色記号です。

もくじ

特　長

●1.2気圧の圧力で炊飯するためPSマークとSGマークを取得しています。

●PSマーク

経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

●SGマーク

製品安全協会が消費者保護の立場から製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

おどり炊き

可変圧力の採用により、高温で加圧･減圧をくり返しながら大沸騰させ、かきまぜ対流でムラなくまん中までふっくらおいしく炊き上げます。

1.2気圧の圧力IH

1.2気圧(105℃)の圧力炊飯で、お米の芯まで水と熱をしっかり浸透させ、うまみを引き出します。
また、IH式なので内釜自体が発熱し、包み込むようにふっくら炊き上げます。

圧力多彩炊き分け

お米の種類や、メニューに合せて、最適な圧力で炊飯します。

甘み(炊飯)

お米のもつ、本来の甘み成分を十分引き出して炊き上げます。

もちもち(炊飯)

ご飯表面のおねば層をキープ!弾力のあるもちもち感のある炊き上がりです。また、冷めてもおいしく、お弁当や冷凍保存にも適しています。

マルチ調理

圧力式の密閉構造とIH加熱を利用して、絶妙な温度コントロールによりいろいろな調理が楽しめます。

炊飯時間が早い！

高速炊飯を選べば､約13分で炊飯できます。(1カップ炊飯した場合)
急なお客様でも安心です。

かんたんお米選択ボタン

白米・無洗米・玄米・発芽玄米・分づき／胚芽米の選択ができます。

うまみ保温

でんぷんの老化を抑えて､おいしさ30時間。

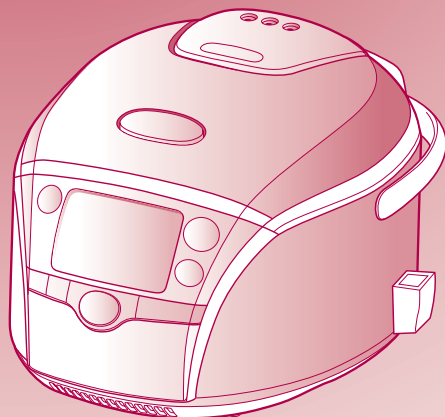
7層厚釜

多層構造により加熱スピードが早く、また均一性が高まりました。

コントロールキー

メニュー合わせや予約時刻などかんたんにすばやくあわせられます。

◀時　分▶

安全上のご注意　必ずお守りください

ここに示した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための、安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。その表示と意味は、次のようになっています。

● **この表示を無視して、誤った使いかたをしたときに生じる内容を、2つに区分しています。**

⚠ 警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。
⚠ 注意	人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される内容。

● **本文中の絵表示の意味です。**

⃠ は、してはいけない「禁止」の内容です。	一般的な禁止　 分解禁止　 接触禁止 水ぬれ禁止　 ぬれ手禁止
● は、必ず実行していただく「強制」の内容です。	必ず行う　 さし込みプラグを抜く

警告

さし込みプラグは、コンセントの奥まで確実にさし込む

さし込みが不完全ですと、火災・感電・ショートの原因となります。

電源は交流100Vのコンセントを使う

交流200V・船舶などの電源で使うと、火災・感電の原因となります。

水につけたり、かけたりしない

ショート・感電の恐れがあります。

改造はしない

改造はしない。また、修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない。

火災・感電・けがの原因となります。

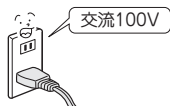
修理はお買上げの販売店または、当社指定の「お客さまご相談窓口」にご相談ください。

電源コードは乱暴に扱わない

電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、熱器具に近づけたりしない。また、重い物をのせたり、挟み込んだりしない。

電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。

さし込みプラグは清潔にする

さし込みプラグは、刃および刃の取付面にほこりが付着している場合はよく拭く。

火災の原因となります。

コンセントは単独で使う

定格15A以上のコンセントを単独で使う。

他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して、発火することがあります。

ぬれた手でさし込みプラグの抜きさしはしない

感電やけがをすることがあります。

蒸気口、蒸気ガイドに手を触れない

やけどをすることがあります。

特に乳幼児にはさわらせないよう、注意してください。

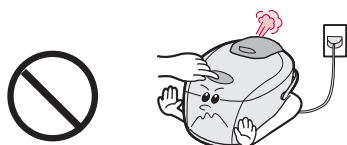
傷んだときは使わない

コードやさし込みプラグが傷んだとき、コードの一部やさし込みプラグが熱いとき、コードを動かすと通電したり、しなかったりするとき、コンセントのさし込みがゆるいときは使用しない。

感電・ショート・発火の原因となります。

⚠ 警告

圧力炊飯中は外ぶたを開けたり持ち運びしない

やけどをする恐れがあります。

異物を入れない

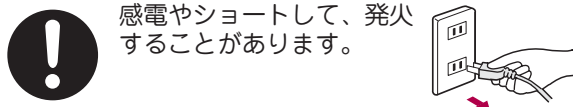
吸・排気口やすき間にピンや針金などの金属物など、異物を入れない。感電や異常動作して、けがをすることがあります。

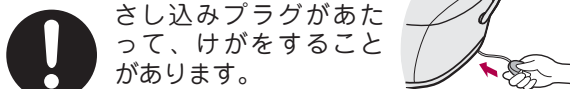
子どもだけで使わせない

子どもだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
やけど・感電・けがをする恐れがあります。

⚠ 注意

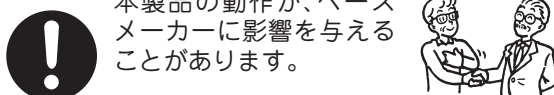
さし込みプラグを持って抜く

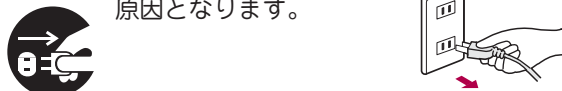
さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端のさし込みプラグを持って引き抜く。
感電やショートして、発火することがあります。

さし込みプラグを持って巻き取る

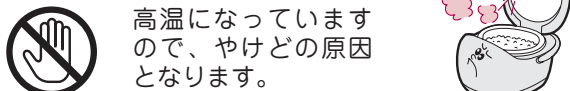
電源コードを巻き取るときは、さし込みプラグを持って行う。
さし込みプラグがあたって、けがをすることがあります。

お手入れは冷めてから行なう

高温部に触れて、やけどの恐れがあります。

植込み型ペースメーカー等をお使いの方は、本製品使用にあたって医師とよく相談する

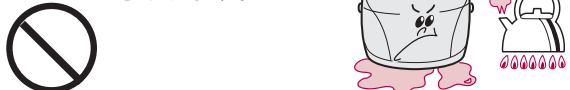
本製品の動作が、ペースメーカーに影響を与えることがあります。

使わないときはさし込みプラグを抜く

けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因となります。

使用中や使用直後は内ぶたや外ぶた内面の金属部に触れない

特に内ぶたや内釜は高温になっていますので、やけどの原因となります。

持ち運ぶときはフックボタンに触れない

外ぶたが開いてけがや、やけどをする恐れがあります。

水や火気の近くで使わない

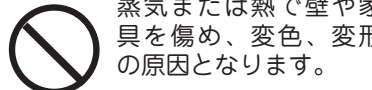
感電や漏電の原因となります。

不安定な場所で使わない

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使わない。
火災の原因となります。

専用内釜以外は使わない

過熱、異常動作の原因となります。

壁や家具の近くで使わない。キッチン用収納棚などをお使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする

蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色、変形の原因となります。

使用上のご注意　故障や誤動作を防ぐために必ずお守りください

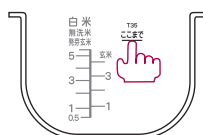
ご使用前に・・・

次のような場所で使わない。
故障や炊飯器本体の変形・変色の原因となります。

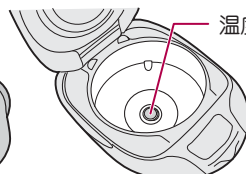
- 直射日光があたる所
- 油などの飛び散る所

- 蒸気がこもる所
  上部空間の少ない収納棚の中など
- 吸･排気口をふさぐような所
  壁から10ｃｍ以内、じゅうたんやテーブルクロス、ビニール袋や紙の上

炊飯専用です
次のような料理には絶対に使わないでください。
- ノリ状になる「カレーやシチューのルー」などの料理
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 分量のふえる「煮豆」などの料理
- 多量の油を入れる料理

内釜の3分の2（『ここまで』線）以上に水を入れて炊飯しない
ふきこぼれなどの原因となります。
※『ここまで』線は加える水の最大を表しています。

ECJ-GK10の場合

本体と外ぶたのすき間
異常ではありません。
- 圧力式炊飯器のため、外ぶたのフックが確実に本体にかかるようにすき間があります。
- 炊飯中圧力により、すき間が少し広がりますが､異常ではありません。

異物がついたまま使わない
うまく炊けない原因となります。
- 内釜の外側やつば部、内ぶたパッキン、温度センサーなどに付着した米つぶや水滴は､必ず取り除いてから使用してください。

内釜を長持ちさせるためには、**☞17ページをご覧ください。**

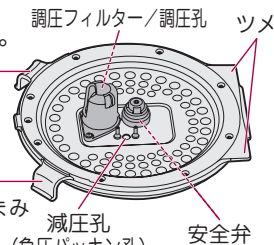
調圧フィルター・調圧孔・安全弁・減圧孔が目詰まりしたままで使わない
うまく炊けない原因となります。
- 調圧フィルター･調圧孔や安全弁にごはんつぶが付着したり､目詰まりしているときは､きれいに取り除いてから使用してください。
- 内ぶたのツメが折れたまま､使用しないでください。

※詳しくは、☞18ページをご覧ください。

ご使用中に・・・

蒸気口を人･壁･物へ近づけない
やけどや物を傷める原因となります。
- **特に炊飯中は、蒸気口から蒸気が勢いよく出るので､注意してください。また、乳幼児には蒸気口に近づかせないようご注意ください。**
- **炊飯中および炊飯後は、外ぶたが少し熱く感じることがありますが、異常ではありません。**

ハンドルを持って振らない
- 炊飯中はハンドルを後ろに倒しておき、持ち運びはしないでください。蒸気でやけどをしたり､ハンドルが変形することがあります。
- 炊飯直後に炊飯器本体を持ち運ぶときは､蒸気口から出る蒸気に十分気を付けてください。

ふきんをかけない
蒸気や炊飯、保温の熱により、故障や外ぶたの変形・変色の原因となります。

炊飯中は外ぶたを開けない（炊飯中はフックボタンを押さない）
うまく炊けない原因となり､外ぶたが閉らなくなります。
- やむをえず炊飯中に外ぶたを開けるとき。（☞10ページ）

磁気に弱いものを近づけない
- キャッシュカード､自動改札用定期券､カセットテープなど記憶の内容が消えて使えなくなることがあります。

空炊きはしない
故障や過熱、異常動作の原因となります。

電気製品を近づけない
- テープレコーダー･ＶＴＲ･テレビ･ラジオなどに雑音が入ったり､リモコンが誤動作することがあります。

誤って商品を落下させたり、割れやヒビが生じたりしたときは、使用を中止し、お買上げの販売店へ修理・点検を依頼してください。

各部のなまえと使いかた

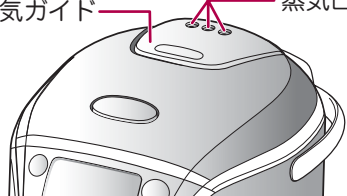
蒸気ガイド（外ぶた上面）

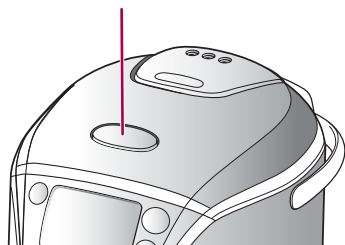
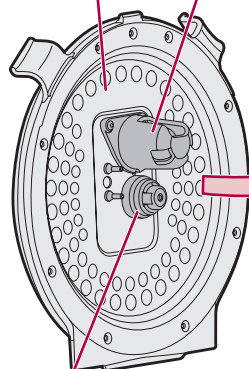
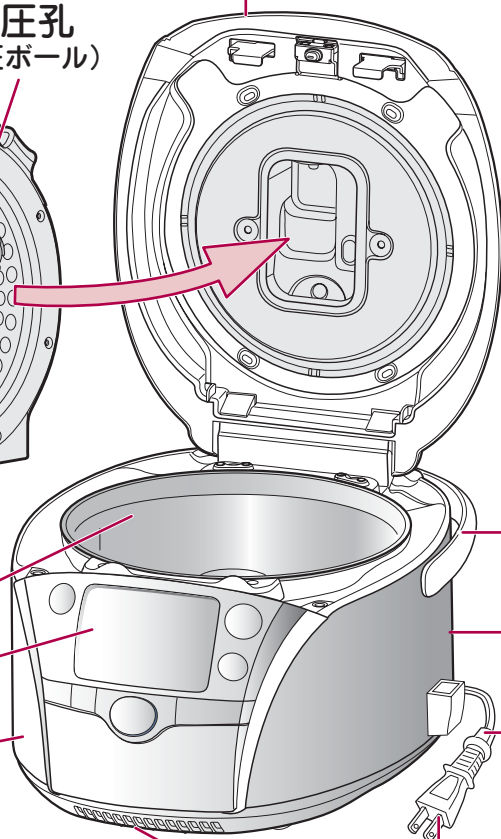
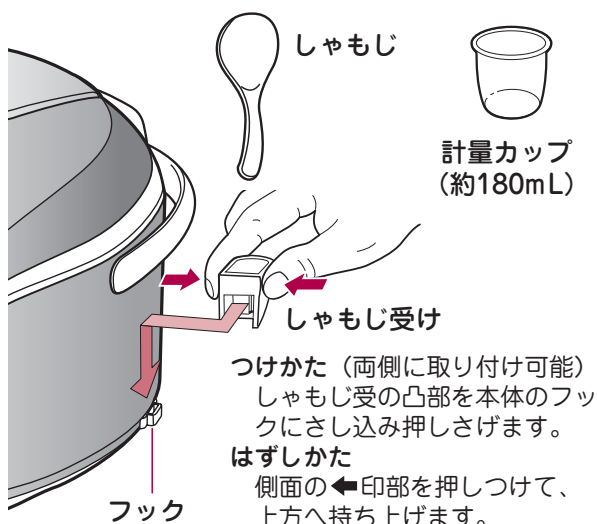
● 確実に取り付けてください。
炊飯中・炊飯直後は、高温になっていますので、触れないでください。

内ぶた

はずしかた、つけかたは（☞6ページ）。

安全表示位置

使用上のご注意項目が表示してありますので、必ずお読みください。

フック ボタン

押すと外ぶたが開きます。
※炊飯中は押さないでください。
（炊飯中に圧力が高まると密閉状態となり、押しても開きません。）

吸・排気口（底面）

じゅうたんやテーブルクロス、紙の上で使用すると、吸・排気口をふさいで故障の原因となります。

付属品（各１個）

つけかた（両側に取り付け可能）
しゃもじ受の凸部を本体のフックにさし込み押しさげます。

はずしかた
側面の⬅印部を押しつけて、上方へ持ち上げます。

電源コード（コードリール）

● **出しかた**
さし込みプラグを引っ張ります。
コードは、赤色テープ以上は引き出さないでください。

● **しまいかた**
コードを少し引いてもどすと巻き込まれます。
コードがねじれていますと、最後まで巻き込まれなくなります。

操作／表示部

切／とりけし ボタン
設定を取り消したり、全ての運転を終了します。

表示部

炊飯/スタートランプ
（赤色）

炊飯/スタート ボタン

白米 無洗米 玄米 発芽玄米 分づき・胚芽
ふつう かため やわらか 高速 炊込み おこわ
おかゆ あっさりがゆ すしめし カレー用 もちもち
予約❶❷♪ 甘み
88:88 スタートで炊飯開始 セット完了 時間後 分後できあがり
うまみ保温 おやすみ保温 マルチ調理 クリーニング
とりけし 切 スタート 炊飯 予約 コース お米選択 温度 ◀時 分▶ 時間 メニュー

予約ランプ
（緑色）

コースランプ
（黄色）

予約 ボタン
（☞13～14ページ）

メニュー ボタン
（☞ 9・13ページ）

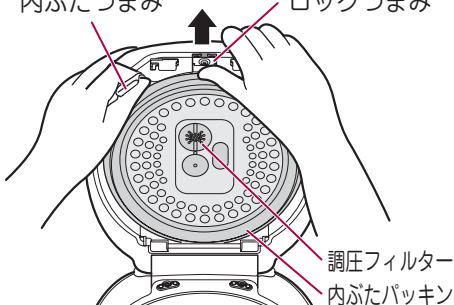
コース ボタン
（☞11･12･15・18ページ）
うまみ保温・おやすみ保温・マルチ調理・クリーニングが選択できます。

お米選択 ボタン
（☞ 9・13ページ）
白米・無洗米・玄米・発芽玄米・分づき米/胚芽米が選択できます。

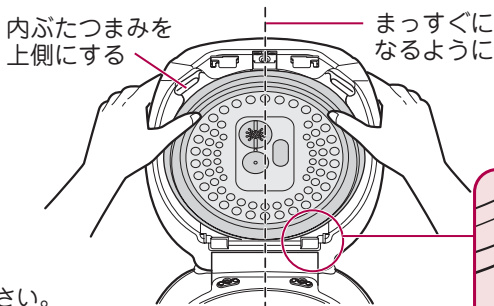
コントロールキー
時計合わせ･メニュー選択および予約時刻の変更･マルチ調理の調理温度および調理時間の変更に使います。
（☞ 7・9・13～14・16ページ）

内ぶたのはずしかた・つけかた

● **はずしかた**
片手で内ぶたつまみを持ち、ロックつまみを上方向に押し上げ、内ぶたつまみを手前に引きます。

内ぶたつまみ
ロックつまみ
調圧フィルター
内ぶたパッキン

※内ぶたパッキンを引っ張らないでください。

● **つけかた**
①内ぶた下部のツメを外ぶた下部の溝にさし込みます。
※内ぶたの左右ツメ2ヶ所が外ぶたの左右の溝にさし込まれているか、必ず確認してください。
②上側をカチッと音がするまで押し込みます。
※内ぶたがロックつまみで保持されていることを確認してください。

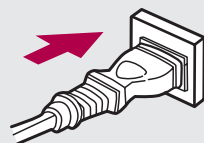
内ぶたつまみを上側にする
まっすぐになるように
内ぶたセンサー
さし込む
内ぶたのツメ
外ぶたの溝

ご注意!!
※ごはんを炊くときは、必ず本体に**内ぶた**を取り付けてください。
内ぶたセンサーが、内ぶたの有無を検出しています。はずすと**炊飯/スタート ボタン**を受け付けません。(故障ではありません。)
内ぶたセンサーのまわりの米つぶやゴミは、取り除いてください。
※内ぶたには、調圧フィルターが付いていることを確認してください。
付けないと内ぶたの上面にごはんつぶがたまることがあります。
（☞ 18ページ）

時計（現在時刻）の合わせかた

現在時刻はあらかじめ標準時刻に合わせていますが、室温などにより多少ずれることがありますので、つぎの手順で合わせなおしてください。

例 現在時刻が午前8：00で、表示が7：55になっているときは

1 さし込みプラグをさし込む

※24時間表示の時計です。
夜の12時は、0:00 に
昼の12時は、12:00 と表示します。

2 コントロールキーの矢印のいずれかを3秒以上押し続ける

※現在時刻の時桁または分桁が**点滅**して、時計合わせになります。

3 コントロールキーを押して、時計を合わせる

- 「◀ 時」を押すと時間変更が、「分 ▶」を押すと分変更ができます。「▲」（すすむ）/「▼」（もどる）で正しい時刻に合わせてください。

※時桁は1時間単位で、分桁は1分単位に進んだりもどったりします。

- 時計合わせ操作を止めた6秒後に、時刻表示の**点滅**が止まって、自動的にセットを完了します。

※時計合わせの途中も、操作のない状態が6秒以上続くと時計合わせを終了します。

■リチウム電池について（本体に内蔵）

☆リチウム電池の役目
- さし込みプラグを抜いても、現在時刻を表示します。
- 予約時刻の設定を記憶します。

☆電池の寿命は約4～5年（室温20℃）
- さし込みプラグをさし込んでいる間、時計はコンセントからの電源で動作するため、電池が消耗しないので、さらに長持ちします。

☆電池が消耗してくると
- さし込みプラグを抜いたときに時計表示が消えたり、プラグをさし込んだとき、時刻表示が点滅したりします。**さし込みプラグをさし込めば、通常に使えます。**

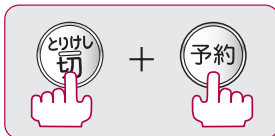
☆電池の交換
- お客様ご相談窓口（裏表紙）にご依頼下さい。交換した後は、時計･予約時刻を合わせてください。

予約炊飯終了音（ブザー音）の入／切について

予約炊飯の終了音を消すことができます。早朝の予約炊飯などで、終了音が必要のないときにお使いください。

※**お買上げ時は、終了音が「入」に設定されています。**

※さし込みプラグをさし込んで行ってください。

入／切のしかた

同時に3秒以上押す

終了音「切」の表示

切 ボタンと **予約** ボタンを、同時に3秒以上押すと表示部（メインパネル）に♪マークが**点灯**し、「切」になります。

終了音「入」の表示

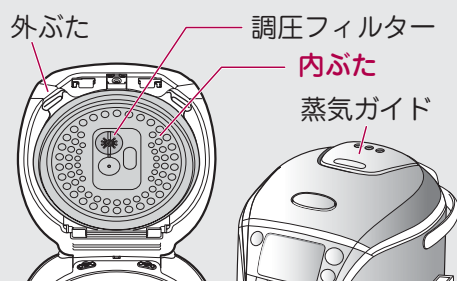
もう一度 **切** ボタンと **予約** ボタンを、同時に3秒以上押すと表示部（メインパネル）の♪マークが**消え**、「入」になります。

ごはんを炊く前に

1 必ず、内ぶた・蒸気ガイドが正しくついていることを確認する

※内ぶたをはずしたまま［炊飯／スタート］ボタンを押すと、内ぶたが付いていないことをブザー音でお知らせします。（☞6,9,14ページ）

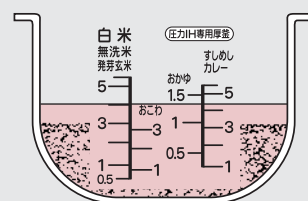
※蒸気ガイドが付いていないと、炊飯中にふきこぼれる場合があります。（☞17ページ）

※内ぶたに調圧フィルターが付いていることを確認してください。（☞18ページ）

2 付属の計量カップでお米を正しく計り、お米を洗う（☞ 21ページ）

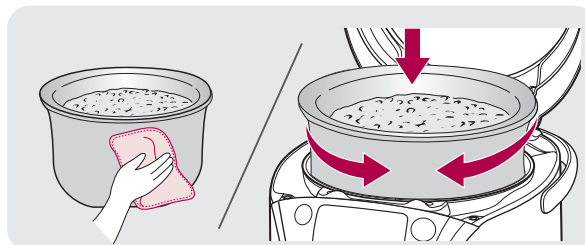
- 内釜で洗米できます。
- お米に水を一気に加えて、軽くかきまぜて捨てます。
- お米を手でもむようにして洗います。
- 水を加えてすすぎ、そして捨てます。
  水がきれいになるまでくり返し続けます。

3 メニューに合った水位目盛で、水かげんをする（平らな、水平な面で水かげんする）

- メニューの「高速」と「炊込み」は、「白米」の水位目盛で水かげんしてください。
- **「無洗米」「発芽玄米」「分づき米／胚芽米」は、「白米」の水位目盛で水かげんしてください。**
- おかゆの水位目盛は、全がゆ用です。
  五分がゆの場合は、お米の量を半分にしてください。
  （☞21ページ）
- 「あっさりがゆ」は、「おかゆ」の水位目盛で水かげんしてください。
- 水位目盛はめやすです。
  お米の種類、お好みにより水かげんしてください。（☞21ページ）
- お米は水平にならしてください。

例「4」カップの「白米」を炊く場合

ECJ-GK10の場合

内釜を炊飯器本体に入れる

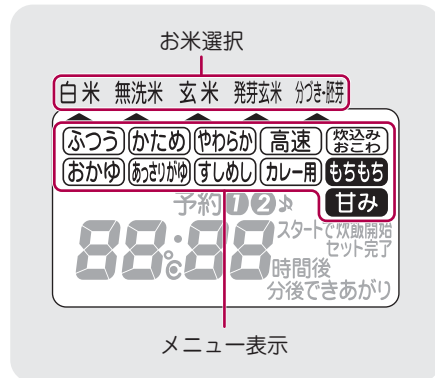
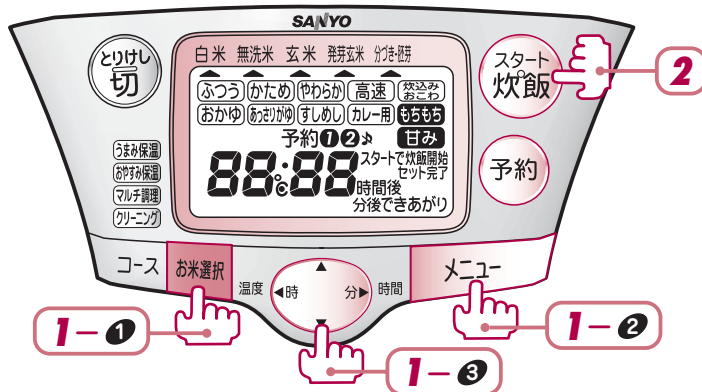
- 内釜の外側や炊飯器本体内側に付着した水滴や米つぶなどは、取り除いてください。
- 内釜を軽く左右に回して、正しく入っているか確かめます。

外ぶたを閉め、さし込みプラグをさし込む

- 外ぶたはフックボタンに触れないよう、「カチッ」と音がするまで確実に閉めてください。

※**圧力式炊飯器は、内釜内部の密閉度が高くなっていますので閉まりにくく感じる場合があります。**

- さし込みプラグはコンセントの奥まで、確実にさし込んでください。

ごはんの炊きかた

炊飯コースやおいしく炊くために、詳しくは
お料理のページをご覧ください（☞20～21ページ）

1 お米選択 と メニュー を選ぶ

お米選択とメニューについて詳しくは、☞20ページの炊飯コースについて（お米選択／メニュー）をご覧ください。

❶ お米選択 ボタンを押し、お米の種類を選びます。
「白米」「無洗米」「玄米」「発芽玄米」「分づき米／胚芽米」が選べます。

❷ メニュー ボタンを押し、表示部にメニューを表示させます。
※メニューは点滅している箇所が選択されます。

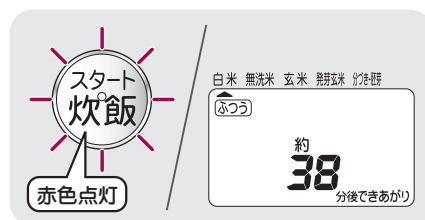
❸ コントロールキー のいずれかの「▲」を押してメニューを合わせます。
- メニューは、かたさと高速と他の7種類が選べます。

※お米選択が、「玄米」「発芽玄米」の時は対応できるメニューのみ表示します。
※「ふつう」「かため」「やわらか」「もちもち」「甘み」「こだわり」のメニューを炊飯すると、その設定を記憶していますので、次回も同じメニューを炊くときは設定をなおす必要がありません。ただし、その他のメニューの場合は炊飯後そのメニューの設定を記憶していませんので、炊飯の都度メニューを設定してください。
※メニューを間違えるとふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。

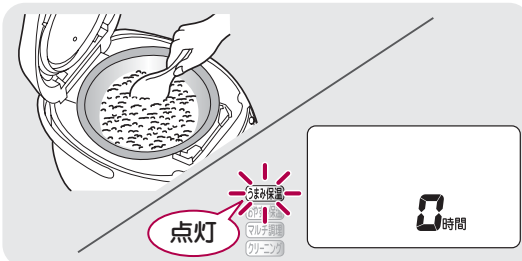
- **「白米」「無洗米」「分づき米／胚芽米」**は、お好みによりメニューが選べます。
- **「玄米」「発芽玄米」**は、かたさとおかゆの選択のみになります。
- **炊込み／おこわの最大炊飯量は、ECJ-GK10は3カップ、ECJ-GK18は6カップまでです。**
- **「高速」**は、炊飯時間の短縮を優先させています。
  - ごはんが少しかためになったり、おこげができることがあります。
  - 保温になっても、しばらく蒸らしておくと、かたさがやわらぎます。
  - あらかじめお米を水につけておくと、かたさもやわらぎすばやく炊けます。かたさは選べません。
- **「あっさりがゆ」**は、「おかゆ」に比べて水気が多く、あっさりした食感の炊き上がりになります。

2 炊飯／スタート ボタンを押す

- 「炊飯／スタート」ランプが**点滅から点灯**に変わり、炊飯を開始します。
- 炊き上がりまでの残り時間のめやすを表示します。

※**表示時間は、めやすです。**季節（水温・室温）・水かげん・お米の量・電圧などにより変わります。
※お米選択とメニューにより表示される時間は、異なります。（☞19ページ）
メニューが「高速」の場合、炊き上がりまでの残り時間は、5分前から表示されます。

※内釜が入っていない、または内ぶたが付いていないとブザー音でお知らせます。（炊飯できません。）
※炊飯中の「カチャカチャ」音は、圧力調整をしている音です。（故障ではありません。）
※炊飯中は、蒸気口から蒸気が出ますので注意してください。
※炊飯中及び炊飯直後は、外ぶたが少し熱くなることがあります。（故障ではありません。）

3 炊飯がおわったら早めにごはんをほぐす

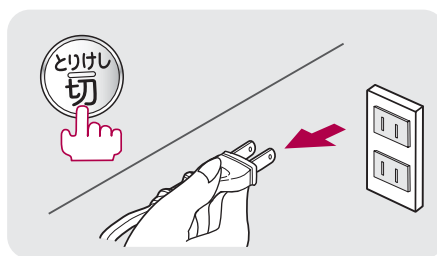
- ごはんが炊き上がるとブザー音がなり、自動的に「うまみ保温」に切りかわります。（おかゆとあっさりがゆを除く）
- 「うまみ保温」ランプが**点灯**し、表示部に保温経過時間を表示します。

※おかゆとあっさりがゆは、うまみ保温しません。（うまみ保温ランプが点滅します。）
そのままにしておきますと、のり状になりますので、お早めにお召し上がりください。

ニオイの原因になりますので、つぎの点に注意してください。

- 「玄米」「発芽玄米」「分づき米／胚芽米」「炊込み／おこわ」は、うまみ保温しないでください。
- 保温中はさし込みプラグを抜かないでください。
- ごはんのつぎたし、しゃもじを入れたままのうまみ保温や冷めたごはんのうまみ保温は、しないでください。

＊メニューと保温について詳しくは、☞11ページをご覧ください。

4 ごはんがなくなったら 切 ボタンを押し、さし込みプラグを抜く

- 切 ボタンを押すと、表示部は初めに選んだかたさのメニューにもどります。
- ごはんがなくなったら、安全のためさし込みプラグを抜いてください。なお、コンセントから抜く場合は、必ずプラグを持って行ってください。

※ 切 ボタンを必ず押してからさし込みプラグを抜いてください。
切 ボタンを押さないでさし込みプラグを抜くと、表示部は現在時刻表示にもどりますが、再度さし込みプラグをさし込むと保温運転を再開し、現在までの保温経過時間を表示します。
保温経過時間は、30時間まで刻み続けています。

■炊飯中にやむを得ず外ぶたを開閉するときは

1. **蒸気ガイドの近くに人がいないことを確認してください。**
2. 切 ボタンを押して、炊飯を中止します。
 ※**蒸気が出ますので注意してください。**
3. 約4分間待ち、蒸気が出ないことを確認してから フック ボタンを押します。

- 炊飯を続けるときは、「ごはんの炊きかた」**1**からやりなおしてください。

※この場合一度炊飯を中止することになりますので、炊飯時間が長くなったり、うまく炊けないことがあります。

■ごはんの炊き上がりについて

- 内釜の底にキツネ色のおこげができることがあります。
- 炊込みの場合は、調味料を加えるためおこげができます。

■炊込み／おこわの最大炊飯量について

- 炊込みの場合、具を加えるため最大炊飯量が少なくなります。（GK10：3カップまで、GK18：6カップまで）

※指定の容量を守らないと、ふきこぼれの原因になります。

■連続して炊くときは

- 本体や外ぶたを人肌程度に冷ましてください。熱いとうまく炊けません。

■使用中に停電になったときは

（途中でさし込みプラグを抜いたり、電源ブレーカーが切れた場合も含みます。）

- **瞬間的な停電のときは、停電前の状態にもどります。**
- **停電時間が長いときは、再び通電されると次のようになります。**

炊飯中	炊飯を続けます。 うまく炊けないことがあります。 残り時間が少ない場合には、保温になることがあります。
保温中	保温を続けます。

※**予約（タイマー）炊飯の場合**、開始時刻をすぎているときは、すぐに炊き始めます。
予約時刻どおりに炊けないことがあります。

炊飯中または保温中に現在時刻が知りたいときは!!

- 予約 ボタンまたは コントロールキー を押してください。
 現在時刻が、約2秒間表示されます。

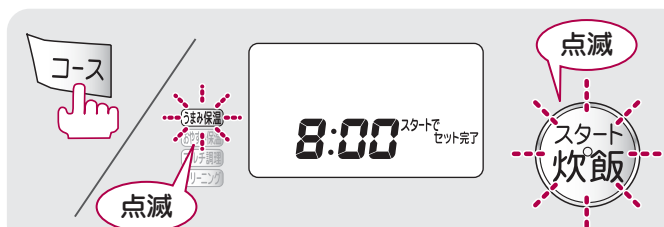
使いかた

うまみ保温について

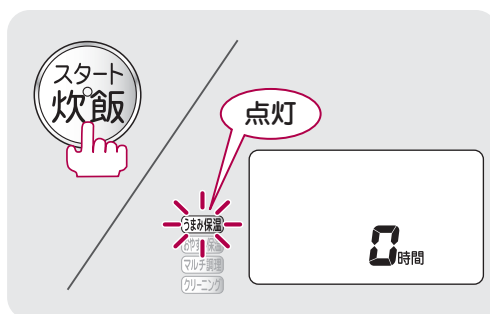
うまみ保温は、3時間ごとに温度を少し上げることで黄ばみやニオイを抑えて、長時間炊き上がりのうまみをキープします。
通常は、炊飯が終わると自動的にうまみ保温になります。

切 の状態からうまみ保温にする場合

1 コース ボタンを押す

コース ボタンを押して、「うまみ保温」ランプを **点滅** させてください。
※「炊飯／スタート」ランプも **点滅** します。

2 炊飯／スタート ボタンを押す

「うまみ保温」ランプが**点滅から点灯**に変わり、うまみ保温になります。表示部に保温経過時間を表示します。
※30時間以上、うまみ保温しないでください。
保温経過時間が30時間超えると、現在時刻表示にもどりうまみ保温は続けます。
※うまみ保温中に現在時刻が知りたいときは、予約 ボタンまたは コントロール ボタンを押すと約2秒間表示します。

使いかた

メニューと保温について

お米選択		メニュー										
		ふつう	かため	やわらか	高速	炊込み おこわ	おかゆ	あっさりがゆ	すしめし	カレー用	もちもち	甘み
お米選択	白　米	○	○	○	○	△	●	●	○	○	○	○
	無洗米	○	○	○	○	△	●	●	○	○	○	○
	玄　米	△	△	△	炊飯できません		●	炊飯できません				
	発芽玄米	△	△	△			●					
	分づき米／胚芽米	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△

○：保温できます。
△：保温しないでください。
（ニオイや黄ばみ・パサツキの原因となります。お早めにお召し上がりください。）
●：保温できません。

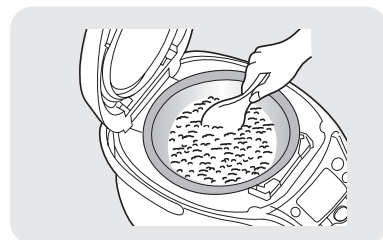
保温のごはんをおいしく食べるために、つぎの点に注意してください。
- 炊きあがったらすぐにほぐします。（余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。）
- しゃもじを入れたまま、保温しないでください。（雑菌が入り、ニオイの原因となります。）
- ごはんは、中央に寄せて保温します。（乾燥やべちゃつきを抑えます。）
- 保温のときニオイが気になる場合は、「クリーニング機能」をおすすめします。（☞18ページ）
- 保温中に 切 ボタンを押すと保温が取り消されます。再度保温にすると、保温経過時間は、0から表示します。
- 冷やごはんのあたためなおしは、しないでください。（ニオイの原因となります。）

おやすみ保温について

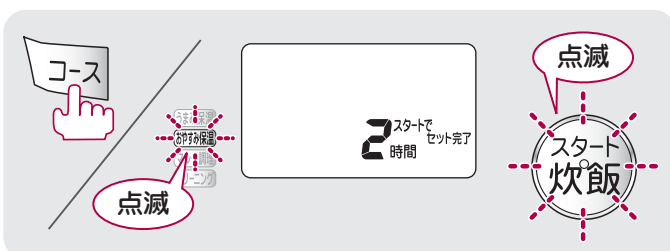
おやすみ保温はうまみ保温より低めの温度で保温します。おやすみ中（就寝中）など特に長時間保温するとき、ごはんのパサつきを抑えます。8時間後、自動的にうまみ保温にもどります。

1 保温中のごはんをほぐし、平らにならす

※保温中は、「うまみ保温」ランプが点灯しています。

※少量の場合は、ごはんを中央に寄せてください。

2 外ぶたを閉め、コース ボタンを押す

コース ボタンで「おやすみ保温」ランプを点滅させてください。

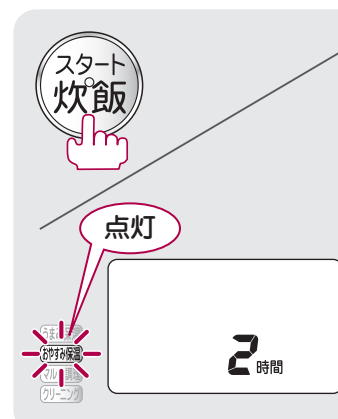
※「炊飯／スタート」ランプも点滅します。

3 炊飯／スタート ボタンを押す

- 「おやすみ保温」ランプが点滅から点灯に変わり、おやすみ保温になります。

※おやすみ保温を解除（中止）してうまみ保温にもどしたいときは、コース ボタンでもう一度「うまみ保温」コースに合わせ、炊飯／スタート ボタンを押してください。
うまみ保温にもどります。

※おやすみ保温を開始しても、保温経過時間はうまみ保温開始時（炊き上がり直後）からの経過時間を表示します。

※保温経過時間が30時間以上のときは、おやすみ保温できません。

※おやすみ保温中に現在時刻が知りたいときは、予約 ボタンまたは コントロール ボタンを押すと約2秒間表示します。

4 8時間後、自動終了

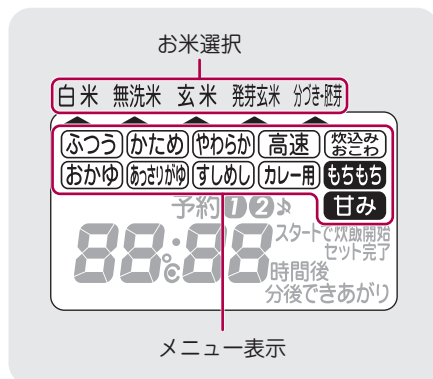
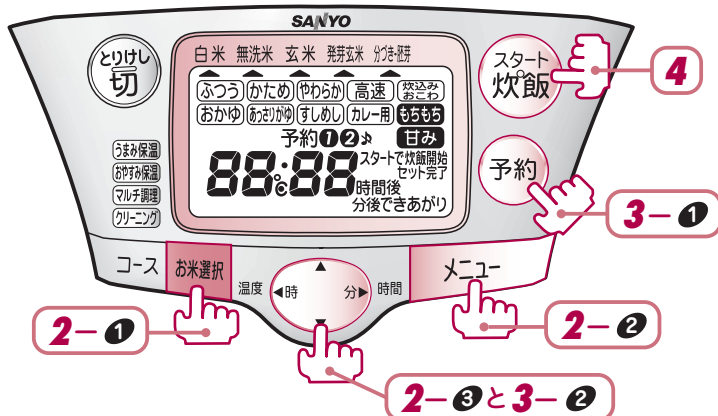
- 「おやすみ保温」コースから自動的に「うまみ保温」コースに変わります。
- 引き続き、保温経過時間を表示します。
（おやすみ保温の8時間も含まれています。）
- 保温経過時間が30時間を超えると、表示部は現在時刻表示にもどりますが、保温は続けます。

※おやすみ保温開始後8時間以内であっても、保温経過時間が30時間を超えると、自動的にうまみ保温にもどります。（表示部は、現在時刻表示にもどります。）

黄ばみやニオイの原因となりますので、2回以上くり返して、おやすみ保温をしないでください。

使いかた

予約(タイマー)炊飯のしかた

予約設定した時刻に炊き上がります。
希望する予約時刻を2通り設定できますので、「朝 炊き上がり」と「夕方 炊き上がり」など 予約 ❶、予約 ❷ を使い分けると便利です。

1 現在時刻を確認する

● 現在時刻がずれていると、予約炊飯がうまくできませんので、正しく合わせなおしてください。 (☞ 7ページ)

※「炊飯/スタート」ランプが点灯しているときや保温中は、タイマーを合わすことができません。
切 ボタンを押して、「炊飯/スタート」ランプを消すか、保温を取り消してください。

2 お米選択 と メニュー を選ぶ

お米選択とメニューについて詳しくは、☞20ページの炊飯コースについて(お米選択/メニュー)をご覧ください。

❶ お米選択 ボタンを押し、お米の種類を選びます。
「白米」「無洗米」「玄米」「発芽玄米」「分づき米/胚芽米」が選べます。

❷ メニュー ボタンを押し、表示部(メインパネル)にメニューを表示させます。
※メニューは**点滅**している箇所が選択されます。

❸ コントロールキー のいずれかの「▲」を押し、メニューを合わせます。

メニューと予約炊飯について

お米選択	メニュー: ふつう	かため	やわらか	高速	炊込みおこわ	おかゆ	あっさりがゆ	すしめし	カレー用	もちもち	甘み
白　米	○	○	○	ー	△	○	○	○	○	○	○
無洗米	○	○	○	ー	△	○	○	○	○	○	○
玄　米	○	○	○	炊飯できません		○	炊飯できません				
発芽玄米	○	○	○			○					
分づき米/胚芽米	○	○	○	ー	△	○	○	○	○	○	○

○:予約炊飯できます。　△:予約炊飯しないでください。　ー:予約炊飯できません。

※炊込み/おこわなどの具や調味料の入るものは、予約炊飯しないでください。具がいたんだり、調味料が沈殿して、炊けないことがあります。

使いかた

3 予約時刻を合わせる

❶ 予約 ボタンを押します。

※「予約」ランプと「炊飯/スタート」ランプと時間が**点滅**します。

❷ コントロールキー で予約時刻を合わせます。

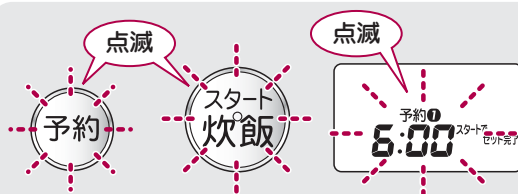
- 「◀時」で時桁を「分▶」で分桁を合わせます。「▲」(すすむ)/「▼」(もどる)で予約時刻を合わせてください。

※時桁は1時間単位で、分桁は10分単位で変わります。

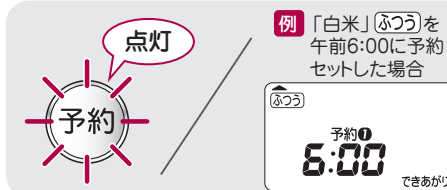
- タイマーは、あらかじめ次の2通りの予約時刻を記憶しています。

予約 ❶ 午前6時00分　予約 ❷ 午後6時00分

- 予約 ボタンを押すごとに**予約 ❶**、**予約 ❷** をくり返しますので選んでください。

※予約の時間は、12時間以内にしてください。
長時間の予約は、長い時間お米を水に浸すことになり、室温や気温が高いとき、ニオイがでることがあります。
※予約炊飯をすると、ごはんがやわらかめに炊き上がったり、おこげができることがあります。

炊飯/スタート ボタンを押す

- 「予約」ランプが**点滅から点灯**に変わり、「炊飯/スタート」ランプが**消灯**すると予約した時刻が表示されます。
(予約炊飯がセットできました。)

※炊飯が始まると「炊飯/スタート」ランプが、**点灯**します。

※内釜が入っていないまたは、内ぶたが付いていないとブザー音でお知らし、予約を受け付けません。
※水温・室温・お米の量・水かげん・電圧によっては、予約時刻どおりに炊き上がらないことがあります。
※予約炊飯終了のブザー音を消すことができます。(☞7ページ)

■簡単予約について(前回と同じ予約時刻で炊くとき)

一度予約炊飯すると、次回からは簡単に予約できます。

- 前回予約した時刻を記憶しています。
お米選択とメニューを確認して、予約 ボタンで**予約 ❶** か**予約 ❷** を選び 炊飯/スタート ボタンを押してください。

■予約時刻について

- 予約時刻と現在時刻の差が下の表のときは、タイマーを使って炊飯できません。すぐに炊飯を始めます。

メニュー ＼ お米選択	白米、無洗米、分づき米/胚芽米
ふつう かため やわらか	1時間未満
高速	予約できません
おかゆ	2時間未満
あっさりがゆ	1時間未満
すしめし	1時間未満
カレー用	1時間未満
もちもち	1時間10分未満
甘み	1時間未満

メニュー ＼ お米選択	玄米	発芽玄米
ふつう かため やわらか	1時間30分未満	1時間未満
おかゆ	2時間未満	

■スタート後に予約時刻を変えたいときは

切 ボタンを押してから、**2** ～ **4** の手順で合わせなおします。

スタート後に現在時刻が知りたいときは!!

- 予約 ボタンまたは コントロールキー を押してください。
現在時刻が、約2秒間表示されます。

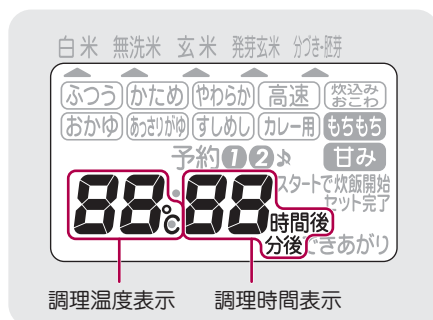
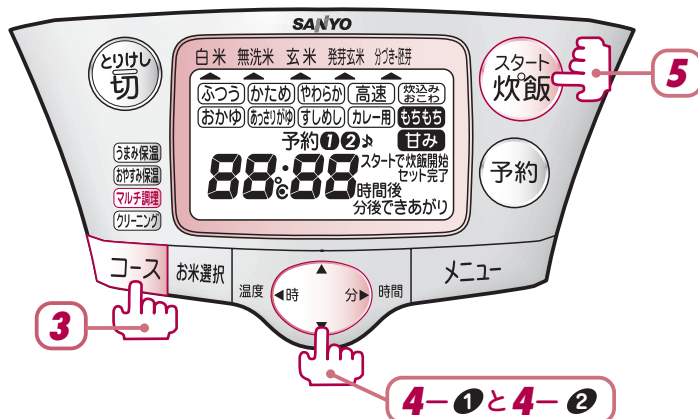
使いかた

マルチ調理について

いろいろなマルチ調理の作り方について詳しくは、お料理のページをご覧ください。（☞27～28ページ）

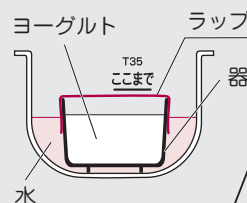
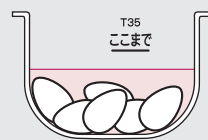
お好みの温度と時間で、いろいろな調理ができます。

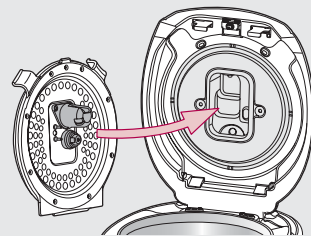
例：温泉卵、豆腐、ヨーグルトなど

※必ず、『マルチ調理』コースに合わせて調理してください。
他のコースやメニューでは、ふきこぼれたり、うまく調理ができません。

1 内釜に調理する材料をいれます

具体的な調理例の詳しくは、お料理のページをご覧ください。（☞27～28ページ）

※内釜には、陶器や金属の器などは入れないでください。
内釜の内面のフッ素被膜をいためます。

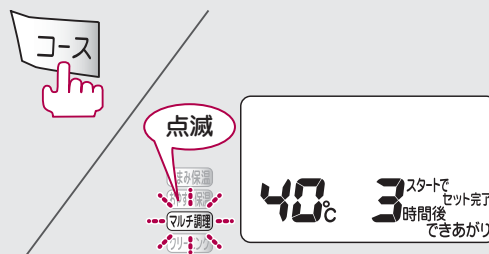
※内釜の内面の『**ここまで**』線以上に、水や調理物を入れないでください。
ふきこぼれの原因になります。

2 内ぶたを取り付けて、外ぶたを閉める

※内ぶたを取り付けないと調理できません。
外ぶたを閉める前にもう一度、調理する材料を確認してください。

3 コース ボタンを押して、『マルチ調理』に合わせる

調理温度と調理時間を表示します。

左の2桁が調理温度、右の2桁が調理時間です。

※ コース ボタンを押すと『うまみ保温』『おやすみ保温』『マルチ調理』『クリーニング』の順に切りかわります。

※**初期設定は、40℃／3時間を記憶しています。**

お好みの調理温度と調理時間に合わせる

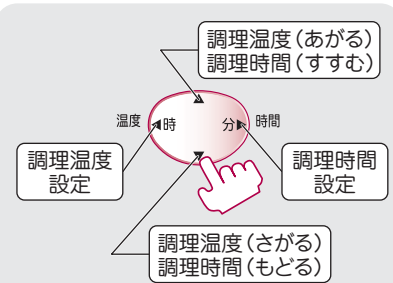
❶ 調理温度を合わせます。
コントロールキー の「▲」（あがる）／「▼」（さがる）を押し、希望の調理温度に合わせます。

※35℃～85℃の範囲で合わせることができます。

❷ 調理時間を合わせます。
コントロールキー の「分▶」を押し、調理時間を**点滅**させます。 コントロールキー の「▲」（すすむ）／「▼」（もどる）を押し、希望の調理時間に合わせます。

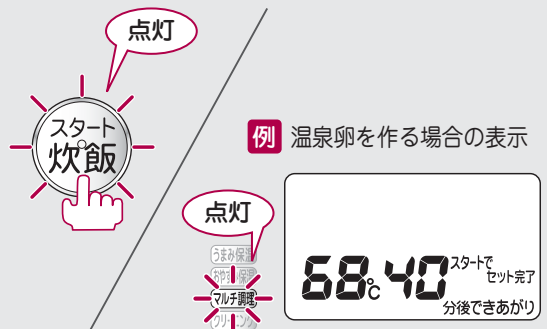
※1分～40分までは1分単位で、40分～1時間までは10分単位で、1時間～10時間までは1時間ごとに合わせられます。

※調理時間設定後に再び調理温度を合わせなおししたい場合は、「◀時」を押してください。調理温度が点滅し、合わせなおしができます。

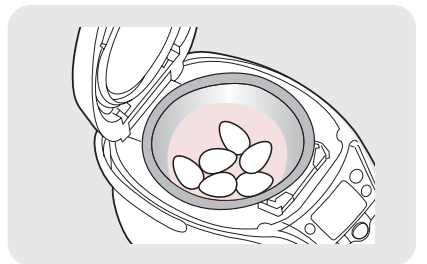
※あらかじめ、作りたい料理の調理温度と調理時間を調べておいてください。

炊飯／スタート ボタンを押す

● 「マルチ調理」ランプと「炊飯」ランプが、**点滅から点灯**に変わると、マルチ調理を開始します。

※調理温度は合わせた温度を表示し続けます。

※調理時間は、出来上がりまでの残時間を表示します。

ブザーがなったら、出来上がりです

● 出来上がったら、調理物はお早めに取り出してください。そのまま放置すると、予熱で調理物の出来ばえが変わります。

※調理物を取り出す時は、内釜も調理物も高温になっていますので、やけどをしないように気をつけてください。

※調理物を炊飯器内で保温、保存しないでください。臭いの原因になります。

※内釜に調理物を入れての保管、保存はしないでください。
内面のフッ素被膜をいためる原因になりますので、別の容器に移し替えてから保管、保存してください。

※お料理のページにある調理温度と調理時間は目安です。室温や材料によっては、出来上がりが変わります。出来上がりの具合を変えたい場合（硬さ、やわらかさ、固まり具合など）は、お好みで調理温度と調理時間を調節してください。

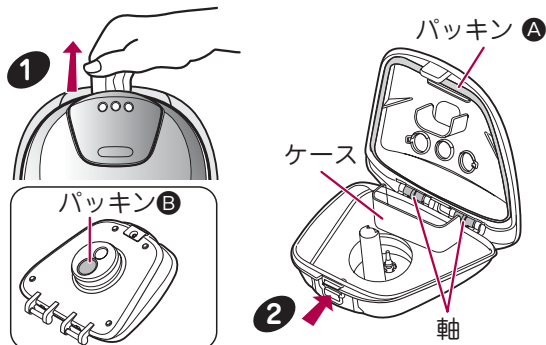
※マルチ調理のあとに、炊飯器内や内釜のニオイが気になる場合は、「クリーニング機能」をおすすめします。（☞18ページ）

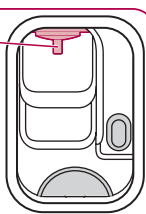
お手入れのしかた

さし込みプラグを抜いて、炊飯器本体・内ぶた・内釜・蒸気ガイドが冷めてからお手入れしてください。
みがき粉、たわし、ベンジン、シンナーなどは使わないでください。
内釜・内ぶた・蒸気ガイドを食器洗い機で洗わないでください。（キズ・変形・変色の原因になります。）
お手入れ後は、内ぶた、蒸気ガイド、しゃもじ受けを正しく取り付けてください。

蒸気ガイド（外ぶた上面）

※使用の度に必ず洗ってください。
※炊飯直後は高温です。冷めてからお手入れしてください。

1. 図のように、蒸気ガイド後方 ❶ を上向きに引っ張ってはずします。
2. ケース前面のボタン ❷ を押して開き、水洗いします。
   ※パッキンは、はずさないでください。
   ※パッキンⒶがはずれた場合は、ガイドに添って確実に取り付けてください。パッキンⒷがはずれた場合は、さし込んでください。パッキンがはずれた状態で炊飯すると、蒸気もれの原因になります。
3. 後方の軸を合わせて、ケースを閉じます。
4. 蒸気ガイドを、取り付けます。
   ※中央部を強く下に押えて、確実に奥までさし込んでください。

調圧パッキン

はずれません。
無理に押さえつけたり、引っ張らないでください。蒸気モレの原因になります。

ふたセンサー

汚れがついたときは、ふきんで軽く水ぶきしてください。

内ぶたセンサー

米つぶやゴミが入ったときは、取り除いてください。

外ぶた・炊飯器本体

外ぶたをしっかり持ち、固く絞ったふきんでふいてください。

※洗剤は使わないでください。

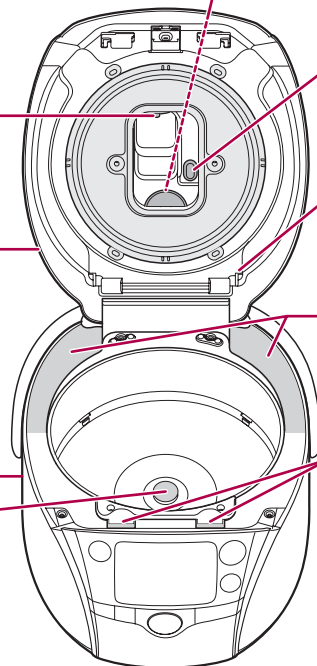
つゆ受け部

つゆがたまるときがあるので、ふきとってください。

温度センサー

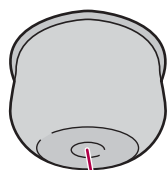
米つぶなどがこびりついたときは、細かいサンドペーパー（320番程度）で軽くみがき、固く絞ったふきんでふきとってください。

フック部

米つぶなどが入ったときは、ようじなどでかき出してください。
多量に入ると、外ぶたの開け閉めが固くなったり、フックがかからなくなることがあります。

内釜を長持ちさせるために ※使用の度に必ず洗ってください。

台所用中性洗剤をスポンジにつけて洗います。

お願い

- ■ **変形させないよう注意してください。**
- ■ **内面のフッ素被膜をいためないために、つぎのことをお守り下さい。**
  - ●泡立て器でお米を洗わない
  - ●付属のしゃもじを使う
  - ●スプーンや食器類を入れない
  - ●酢は使わない
  - ●調味料を使って炊飯したときは、すぐ洗う
- ■ 使っているうちに、内面に色むらができることがありますが、衛生上は問題ありませんので、安心してお使いください。
- ■ 変形したり摩耗した場合は、お買い上げの販売店でお買い求めください。
- ■ 内釜の底面外側中央部は、温度センサーに触れる大切なところです。汚れていたり、傷がついたりするとご飯がこげたりする原因になります。
- ■ 内釜でお米を洗うときは、内釜の下にふきんをしいて洗うと内釜の底面にキズが付きません。
- ■ 外面にすり傷がついたりしても、炊き上がりには問題ありませんので、安心してお使いください。

付属品

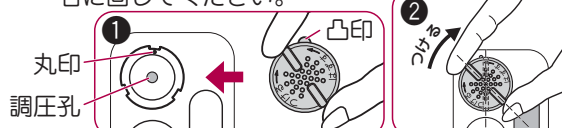
台所用中性洗剤をスポンジにつけて洗います。

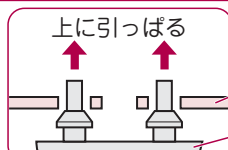
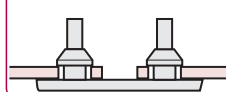
内ぶた（ステンレス製）
※使用の度に洗ってください。

台所用中性洗剤をスポンジにつけて、傷をつけないように洗います。
※内ぶたは、スポンジ以外の固いもので洗うと表面が傷つきますが、炊き上がりには問題ありません。
※錆の原因になりますので、必ずふきんできれいに水分をふきとってください。

調圧フィルター／調圧孔

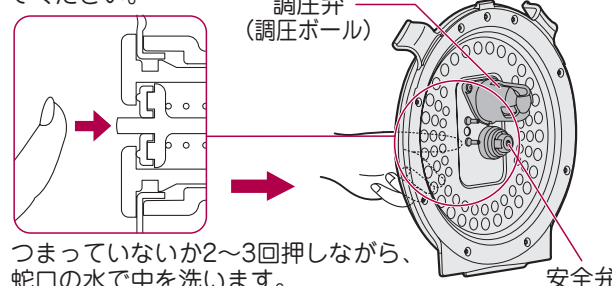
● はずしかた
つまみを左側へ回すと、はずれます。

● つけかた
内ぶた側の丸印と調圧フィルターの凸部の位置を合わせてセットし、つまみが垂直になるまで右に回してください。

※調圧フィルターを付けないで炊飯すると、ごはんつぶが内ぶたの上面にたまることがありますので、必ず取り付けてください。
※調圧フィルターや調圧孔にごはんつぶがつまっていないか、確認します。つまっているときは、竹串・ようじで取り除いてください。

負圧パッキン

上に引っぱる
内ぶた
負圧パッキン
取り付け後

内ぶたと一緒に洗ってください。はずれたときは向きに注意して、取り付けてください。
※付けにくい場合は、負圧パッキンに水、または台所用中性洗剤を少しつけると付けやすくなります。（その後、洗剤は必ず洗い流してください。）
※付けないと圧力がかかりませんのでうまく炊けません。

安全弁

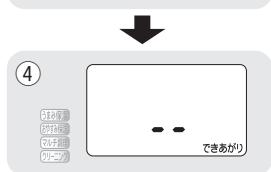
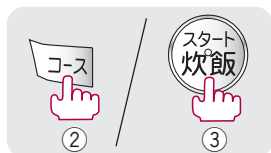
指で軽く2～3回押し、スムーズに動き、軸の周囲のすき間やスプリング部にごはんつぶがつまっていないか確認します。つまっているときは、竹串・ようじで取り除いてください。

つまっていないか2～3回押しながら、蛇口の水で中を洗います。

内ぶたパッキン

内ぶたと一緒に洗います。はずれませんので、引っぱらないでください。

内ぶたのツメ

折れたり、変形していないか確認します。

クリーニング（煮沸）機能・・・においや汚れが取れにくい場合に、つぎの手順で行ってください。

① 内釜の白米の水位線（ECJ-GK10は「3」、ECJ-GK18は「4」）まで水を入れて、外ぶたを閉めます。
② コース ボタンで「**クリーニング**」**コース**に合わせます。
③ 炊飯／スタート ボタンを押します。（クリーニング終了までの残り時間のめやすを表示し、クリーニングを開始します。）
④ 終了するとブザー音が、お知らせします。
⑤ 内部が冷めてから、各部をお手入れしてください。

■おことわり
- ニオイによっては、完全に落ちないものもあります。
- 空だきは、しないでください。（水を入れなかったり、水がない場合は、空だきになり、U73が表示されます。）
  ※蒸気口、蒸気ガイドにふれないでください。やけどをする恐れがあります。
- 水以外（洗剤など）は、入れないでください。
- 内部が熱いうちに外ぶたを開けると、熱い蒸気が多量にでることがありますので、やけどにご注意ください。
- 途中でやめるときは 切 ボタンを押して、約4分待ってから外ぶたを開けてください。

消耗品 **内釜・内ぶた・内ぶたパッキン・負圧パッキン・調圧フィルター・蒸気ガイドは、消耗品（有償）です。**
- 劣化したり損傷したとき、または、はずして紛失したときは、お買上げの販売店にご相談ください。

仕　様

品　番		ECJ-GK10	ECJ-GK18
電　源		交流100V　50-60Hz共用	
消費電力	炊飯時	1200 W (約12A)	1350 W (約13.5A)
	保温時	27 Wh	35 Wh
外形寸法	最大幅	約 264 mm	約 289 mm
	奥　行	約 343 mm	約 374 mm
	高　さ	約 211 mm	約 245 mm
質　量		約 5.3 kg	約 6.4 kg
コードの長さ		約 1.0 m	
付　属　品		しゃもじ 1個、しゃもじ受け 1個、計量カップ 1個	

※保温時の電力は平均保温電力(安定時)であり、1時間当りの消費電力量です。(室温20℃の場合)
※「切」の状態での1時間当りの消費電力量は、約0.7Whです。
※仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

■炊飯量と炊飯時間

品　番	GK10			GK18		
メニュー	ふつう	かため	やわらか	ふつう	かため	やわらか
炊飯量	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)
白　米	約36～41分	約33～39分	約41～46分	約37～43分	約34～41分	約42～46分
無洗米	約37～42分	約34～40分	約42～47分	約37～44分	約34～43分	約42～50分
分づき米/胚芽米	約37～42分	約31～37分	約43～46分	約37～45分	約31～40分	約44～50分
メニュー	高　速	炊込み	おこわ	高　速	炊込み	おこわ
炊飯量	0.09～0.72L (0.5～4カップ)	0.18～0.54L (1～3カップ)	0.18～0.54L (1～3カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)	0.18～1.08L (1～6カップ)	0.36～1.08L (2～6カップ)
白　米	約13～24分	約37～41分	約35～38分	約13～24分	約37～42分	約36～38分
無洗米	約13～24分	約37～41分	約35～38分	約13～25分	約37～43分	約36～39分
分づき米/胚芽米	約13～24分	約39～45分	約37～44分	約13～26分	約37～46分	約36～43分
メニュー	おかゆ(全がゆ)	あっさりがゆ	すしめし	おかゆ(全がゆ)	あっさりがゆ	すしめし
炊飯量	0.09～0.27L (0.5～1.5カップ)	0.09～0.27L (0.5～1.5カップ)	0.18～1.0L (1～5.5カップ)	0.09～0.45L (0.5～2.5カップ)	0.09～0.45L (0.5～2.5カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)
白　米	約63～67分	約44～52分	約29～33分	約62～68分	約43～53分	約28～33分
無洗米	約64～68分	約44～52分	約30～34分	約63～69分	約43～53分	約29～35分
玄　米	約89～93分	—	—	約89～94分	—	—
発芽玄米	約63～68分	—	—	約63～70分	—	—
分づき米/胚芽米	約68～71分	約44～52分	約34～37分	約67～73分	約43～53分	約34～39分
メニュー	カレー用	もちもち	甘み	カレー用	もちもち	甘み
炊飯量	0.18～1.0L (1～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.09～1.0L (0.5～5.5カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)	0.18～1.8L (1～10カップ)
白　米	約22～27分	約42～48分	約35～43分	約21～27分	約43～52分	約35～47分
無洗米	約23～28分	約43～49分	約36～44分	約22～28分	約43～55分	約35～50分
分づき米/胚芽米	約25～32分	約42～48分	約35～43分	約24～33分	約42～53分	約35～48分
メニュー	ふつう	かため	やわらか	ふつう	かため	やわらか
炊飯量	0.18～0.72L (1～4カップ)	0.18～0.72L (1～4カップ)	0.18～0.72L (1～4カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)	0.18～1.44L (1～8カップ)
玄　米	約57～62分	約55～58分	約61～66分	約54～60分	約50～58分	約58～64分
発芽玄米	約37～41分	約32～36分	約43～45分	約38～43分	約32～38分	約43～47分

※炊飯時間は、季節(水温・室温)・水かげん・電圧・お米の種類などにより変わります。
　電圧100V、室温20℃、水温18℃の場合を記載しています。

お料理のページ

ーもくじー

― お米の種類 ―

玄　米

＊白米に比べて栄養価が高いが、硬い。圧力をかけると、これが改善される。

胚芽

ぬか層／胚乳

分づき米

＊玄米の表面を削ったもの。約5%削ったものが5分づき。削り具合により3分〜7分づきがある。白米より栄養価が高い。

白　米

＊玄米の表面を約10%削ったもの。炊きやすく、おいしい。

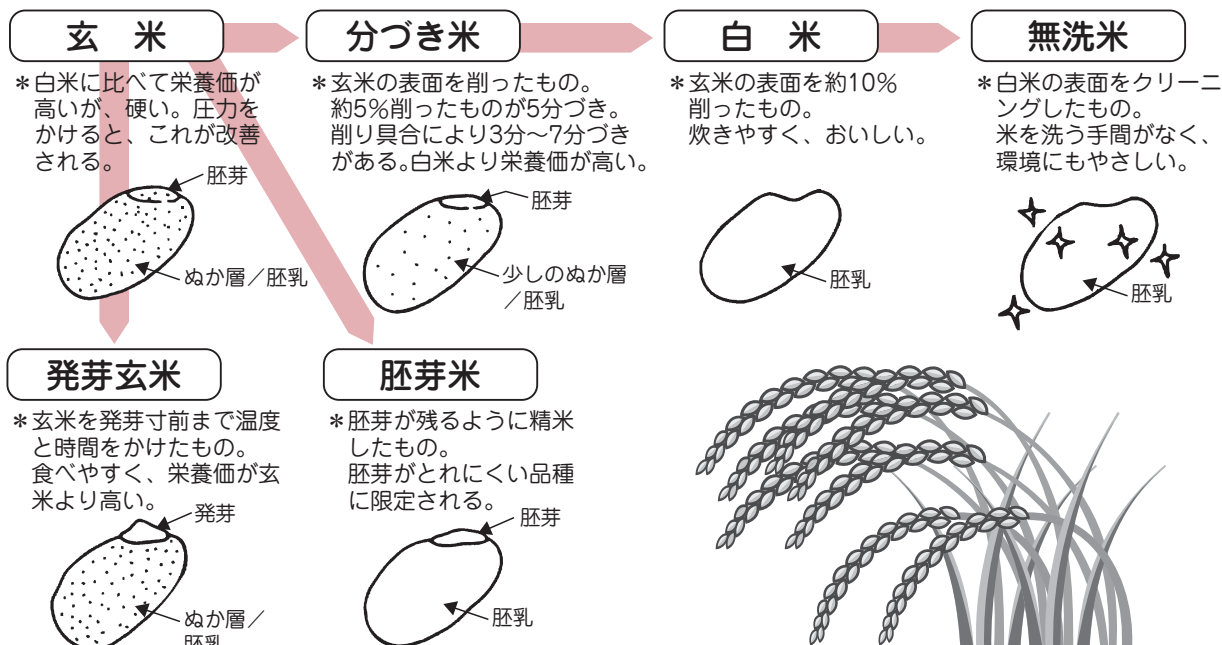
無洗米

＊白米の表面をクリーニングしたもの。米を洗う手間がなく、環境にもやさしい。

発芽玄米

＊玄米を発芽寸前まで温度と時間をかけたもの。食べやすく、栄養価が玄米より高い。

胚芽米

＊胚芽が残るように精米したもの。胚芽がとれにくい品種に限定される。

炊飯コースについて（お米選択／メニュー）

お米選択とメニューの組み合わせにより、多彩な炊き分けをしています。
組合せによっては、炊飯できない（セットできない）メニューがありますので、ご注意ください。

お米選択 ＼ メニュー	ふつう	かため	やわらか	高速	炊込み おこわ	おかゆ	あっさりがゆ	すしめし	カレー用	もちもち	甘み
白　米	◎	◎	◎	○	○	●	●	●	●	◎	◎
無洗米	◎	◎	◎	○	○	●	●	●	●	◎	◎
玄　米	◎	◎	◎	炊飯できません		●	炊飯できません				
発芽玄米	○	○	○	炊飯できません		●	炊飯できません				
分づき米／胚芽米	◎	◎	◎	○	○	●	●	●	●	◎	◎

◎：可変圧力炊飯（おどり炊き）（1.2気圧 ⇔ 1.0気圧　約105℃ ⇔ 約100℃）　○：高圧炊飯（1.2気圧 約105℃）　●：常圧炊飯（1.0気圧 約100℃）

― おいしいごはんを炊くために ―

1. よいお米を選び、しっかり保管する。

● 精米したてのお米を選びます。よいお米は、ふっくらして透き通るようなつやがあります。

● 保管は、風通しの良い冷暗所に置きます。
2週間くらいで使い切りましょう。

2. お米は正しく計量する。（☞8ページ 2）

● 必ず、付属の計量カップで計ってください。
（1カップ約180mL）

＊計量米びつでは、誤差が出る場合があります。

3. お米は手早く洗う。

● お米に水を一気に加えて、軽くかきまぜて捨てます。

● お米を手でもむようにして洗います。

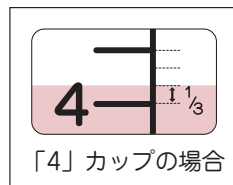
● 水を加えてすすぎ、そして捨てます。
水がきれいになるまで続けます。

＊洗いかたが不十分だと、こげやすくなり、保温した時にニオイがきつくなります。

＊砕けたお米が多いと、ごはんがおいしく炊けません。ザルにお米を入れて、水の中でゆすって砕けたお米を取り除きます。

4. 水位目盛をしっかり見て、水加減する。

● お米の種類、産地、季節により、またお好みで水を加減してください。

＊さらにやわらかく炊くために水を多めに加えるときは、水位目盛の間隔の1/3以下にしてください。水を多めに入れると、蒸気口からふきこぼれることがあります。

「4」カップの場合

※炊飯に使う水

● 水道水より、浄化した水の方がおいしく炊けます。

● ミネラルウォーターは硬度「50」以下であればおいしく炊けますが、硬度が大きいとパサパサした黄色い炊き上がりになります。

5. 炊き上がれば、しっかりほぐす。

（☞10ページ 3）

● しゃもじですくうように底からほぐして、ごはん粒の周囲の水分をとばします。

＊ほぐさないと、ごはんが固まってしまいます。

ワンポイントアドバイス

1. 無洗米

● 無洗米は洗わなくてもよいお米ですが、次のことにご注意ください。

※水を入れると、お米のデンプン質で白くにごることがあります。そのまま炊くとおこげがついたり、臭いが気になる場合がありますので、1～2回、水を入れかえて、すすぐことをおすすめします。

※また、水かげんをしたあと、ひと粒ひと粒が水になじむように、2～3回、底からかるくかきまぜてください。
特に調味料を加えて炊くときは、よくかき混ぜてください。

2. 玄米

● 圧力とかきまぜ効果により、固い表皮もふっくらやわらかく炊き上げます。

3. 発芽玄米

● 白米に発芽玄米を2～3割まぜると、おいしく炊き上がります。

※市販の発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれることがありますので水加減を調節してください。

4. 分づき米・胚芽米

●「白米」の水位目盛に合わせて、水かげんをしてください。

5. 炊込みごはん、おこわ

● お米は、炊飯する直前まで水に漬けておきます。

● しょうゆ、塩などの調味料は、直接内釜に入れずにだし汁や水と予めまぜておいて、内釜の水位線まで加えます。

● おこわのもち米とうるち米（普通に食べている米）の割合は、お好みで変えてください。

● 具材は小さめに切ってください。

6. おかゆ（水位線は、全がゆ用です。）

● お好みで水加減してください。

目安は、全がゆ　米：カップ1/2
　　　　　　　　水：水位目盛0.5（おかゆ）
　　　五分がゆ　米：カップ1/2
　　　　　　　　水：水位目盛1（おかゆ）。

※あまり水をたくさん入れるとふきこぼれます。

※市販の発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれることがありますので水加減を調節してください。

7. あっさりがゆ

● おかゆに比べて水気が多く、あっさりした食感の炊き上がりになります。

●「あっさりがゆ」を炊くときは、「おかゆ」の水位線に合わせてください。

8. すしめし

● 粘りが少なく、しゃっきりしたすしめしに適した炊き上がりになります。

● 粘りが強いお米の場合は、「古米」をまぜると粘りが少なくなります。

9. カレー用（ごはん）

● 粘りが少なく、あっさりした少しかためのごはんに炊き上がります。

● カレー用ごはんには、「インディカ米」も違った食感で味わえます。

● カレー用には、粘りの少ない米が適しています。

10. もちもち

● 弾力のあるもちもち感のある炊き上がりになります。

● おねば層が厚いので冷めてもおいしく、お弁当や冷凍保存にも適しています。

11. 甘み

● お米の持つ、本来の甘み成分を十分に引き出して、ひと味違う甘みのあるごはんに炊き上がります。

かやくごはん

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3
ごぼう………………40g
にんじん……………40g
干ししいたけ ………3枚
こんにゃく …………40g
油揚げ ………………20g
鶏肉 …………………60g

だし汁 ………500mL
うすくちしょうゆ
…………大さじ1
酒 …………大さじ4
塩 ………………少々

さやえんどう
……………2～3枚

作り方

①お米は洗っておきます。
②干ししいたけは水にもどし、せん切りにします。
③ごぼうは細かなささがきにし、水にさらしてあくを抜きます。
④にんじんはせん切りにし、鶏肉は小さめに切ります。
⑤こんにゃくはせん切りにして、さっと湯を通します。
⑥油揚げは熱湯をくぐらせてから、せん切りにします。
⑦うすくちしょうゆ、酒、塩をだし汁に加えて良くまぜ、調味液をつくります。
⑧お米の水気を切って内釜に入れ、❼の調味液を白米の水位目盛「**3**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。さらに、❷～❻の具を良く混ぜて、お米の上に置きます。
⑨ふたをして、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**炊込み**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑩さやえんどうは塩を少し加えた熱湯でさっとゆで、せん切りにしておきます。
⑪炊き上がれば、ほぐして器に盛り、さやえんどうを散らします。

あなごごはん

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3
あなご（開いたもの）…400g
ごぼう………………40g
（A）
みりん ………大さじ4
しょうゆ ……大さじ4

（B）
だし汁 ………500mL
しょうゆ …大さじ1/2
塩 …………小さじ1/2
酒 …………大さじ1

作り方

①お米は洗っておきます。
②あなごは適当な大きさに切り、くしを打って、白焼きにし、（A）の合わせた調味料をはけでぬって蒲焼きにします。
③焼けたら熱いうちにくしをとり、冷まして2cm幅に切ります。
④ごぼうはささがきにし、水にさらしてあくを抜いて、ざるにとります。
⑤洗っておいたお米の水気を切って内釜に入れ、（B）の合わせた調味液を白米の水位目盛「**3**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
❸のあなごと❹のごぼうをお米の上に置きます。
⑥ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**炊込み**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

たけのこごはん

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3
ゆでたけのこ ……200g
鶏肉 …………………80g
木の芽 …………6～8枚

だし汁 ………500mL
うすくちしょうゆ
…………大さじ2
酒 …………大さじ2
塩 ………………少々

作り方

①お米は洗っておきます。
②ゆでたけのこは小さく切ります。
③鶏肉も小さく切り、熱湯にさっとくぐらせます。
④だし汁に、うすくちしょうゆ、酒、塩を加えてよくまぜ、調味液を作ります。
⑤洗っておいたお米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を白米の水位目盛「**3**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
たけのこと鶏肉をよくまぜて、お米の上に置きます。
⑥ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**炊込み**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛り、木の芽をおきます。

えびピラフ

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3	オリーブオイル ………………大さじ3
むきえび …………100g	固形スープ …………3コ
ゆでたこ …………100g	水 ………………500mL
ミックスベジタブル ……………200g	塩、こしょう………少々
	カレー粉 ……小さじ1/2

作り方

①お米はさっと洗い、水気を切ります。
②むきえびは背わたをとり、熱湯に通します。
　ゆでたこは、一口大に切ります。
③フライパンにオリーブオイル（大さじ2）を入れ、❶のお米を加えて透き通るくらいまで炒めて、取り出します。
④更に、フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を入れ、❷のむきえび、ゆでたこ、ミックスベジタブルを軽く炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けします。
⑤水に固形スープを溶かして調味液をつくります。
⑥❸のお米を内釜に入れ、❺の調味液をすしめしの水位目盛「**3**」まで加えます。足りなかったら水を加えます。❹の具をお米の上に置きます。
⑦ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**すしめし**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑧炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

まつりずし

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3	焼きあなご ……100g
あわせ酢	えび………………10匹
酢 ………………60mL	ゆでたこ ………100g
塩 ……………小さじ2	まぐろ …………150g
砂糖 …………大さじ1	木の芽 ……………適量
具	錦糸卵 ……………適量
干ししいたけ ……6枚	
れんこん …………50g	

作り方

①お米は洗っておきます。
②なべに酢、塩、砂糖を入れ少し加熱して、冷ましてあわせ酢を作ります。
③洗っておいたお米の水気を切って内釜に入れ、水をすしめしの水位目盛「**3**」まで加えます。
④ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**すしめし**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、すしおけにとり、あわせ酢を加えて、さっと切るようにまぜて、冷ましておきます。
⑥器にごはんを盛り、準備しておいた具を飾り、最後に錦糸卵、木の芽を散らして仕上げます。

具の下ごしらえ

①干ししいたけは水でもどし、だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖で含め煮にし、細く切ります。
②れんこんは皮をむき、うすく切り、酢水にさらしたあと、軽くゆでて甘酢につけてさましておきます。
③えびは背わたをとり、軽くゆでて殻をとり、腹から開いておきます。
④焼きあなごは細く切ります。ゆでたこは薄く切ります。
⑤短冊になっているまぐろはうすく切ります。
　しょうゆと酒をまぜた中に約1時間つけておきます。

手巻きずし

米 ………………カップ3	具（さしみになるもの）
あわせ酢	まぐろ、いか、たこ
酢 ………………60mL	いくら、うに、ほたて
塩 ……………小さじ2	具（その他）
砂糖 …………大さじ1	厚焼き卵、ソーセージ
のり…………………適量	きゅうり、貝割れ大根
わさび………………適量	納豆、梅おかか、青じそ

作り方

①お米は洗っておきます。
②なべに酢、塩、砂糖を入れ少し加熱して、冷ましてあわせ酢を作ります。
③洗っておいたお米の水気を切って内釜に入れ、水をすしめしの水位目盛「**3**」まで加えます。

④ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**すしめし**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。

⑤炊き上がれば、すしおけにとり、あわせ酢を加えて、さっと切るようにまぜて、冷ましておきます。
⑥のりは適当な大きさに切ります。
　具は巻きやすいように、細長く切ります。
⑦のりに❺のすしめしを広げ、お好みの具を置いてくるりと巻きます。

さばの押しずし

材料(4～6人分)

米 ………………カップ3
あわせ酢
- 酢 ………………60mL
- 塩 ……………小さじ1
- 砂糖 …………大さじ2
- うすくちしょうゆ ……………小さじ1

さば …………………1kg

つけ酢A
- 酢 ……………200mL
- 砂糖 …………大さじ1
- しょうがの絞り汁 …………小さじ1/2

白板昆布(20cm角) …………………2枚

つけ酢B
- 酢 ……………100mL
- 砂糖 …………大さじ3
- うすくちしょうゆ …………大さじ1/2

ラップ………………適量

作り方

①お米は洗っておきます。
②なべに酢､塩､砂糖を入れ少し加熱して､冷ましてあわせ酢を作ります。
③洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ､水をすしめしの水位目盛｢**3**｣まで加えます。
④ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で｢**すしめし**｣に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、すしおけにとり、あわせ酢を加えて、さっと切るようにまぜて、冷ましておきます。
⑥さばは3枚におろし、腹骨、小骨をとります。塩を振ります。そのまま3時間程度冷蔵庫に入れておきます。
⑦さばを水洗いして塩をおとし、つけ酢Aに約30分つけます。水分をふきとり、皮をむいておきます。
⑧なべにつけ酢Bの調味料を入れて少し煮立てます。冷まして白板昆布をつけます。やわらかくなったら、水分をふきとっておきます。
⑨押しずしの型にラップを敷き、白板昆布を置き、さばを皮を下にして並べ、❺のすしめしをのせてふたをして、押さえます。
⑩型からとり出し、2cmくらいの幅に切ります。

手まりずし

材料(4～6人分)

米 ………………カップ3
あわせ酢
- 酢 ………………60mL
- 塩 ……………小さじ1
- 砂糖 …………大さじ2
- うすくちしょうゆ ……………小さじ1

小鯛 ………………12匹

つけ酢
- 酢 ………………50mL
- 砂糖 …………大さじ2
- 塩 …………大さじ1/3

ラップ………………適量

作り方

①お米はさっと洗い、水気を切ります。
②なべにあわせ酢の調味料を入れ少し加熱して、冷ましてあわせ酢を作ります。
③洗っておいたお米の水気を切って内釜に入れ、水をすしめしの水位目盛｢**3**｣まで加えます。
④ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で｢**すしめし**｣に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、すしおけにとり、あわせ酢を加えて、さっと切るようにまぜて、冷ましておきます。
⑥小鯛は3枚におろし、腹骨、小骨をとります。塩を振って、30分ほどおきます。水洗いし、つけ酢に10分ほどつけます。そして水気をふきとります。
⑦ラップに小鯛をのせ、ひとにぎりのすしめしを置いて、ラップで包むようにして､丸く形をととのえます。

赤飯

材料(4～6人分)

もち米 …………カップ2
うるち米 ………カップ1
あずき ………………50g
ごま塩………………少々

作り方

①もち米とうるち米は、一緒に洗っておきます。
②なべにあずきとたっぷりの水を入れて強火で煮ます。煮立ったらゆで汁をすて、再び水を600mL入れて弱火で少しかために煮ます。
③あずきが煮えたら、あずきと煮汁に分けます。煮汁は玉しゃくしですくって、少し高い所から4～5回落として空気にふれさせます。
④お米の水気を切って、内釜に入れ、❸の煮汁をおこわの水位目盛｢**3**｣まで加えます。足りなかったら水を加えます。そして、あずきをお米の上にのせます。
⑤ふたをし、**お米選択**ボタンを｢**白米**｣に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で｢**おこわ**｣に合わせます。**炊飯**ボタンを押して､炊飯を始めます。
⑥炊き上がれば､ほぐして器に盛り､ごま塩をふりかけます。

山菜おこわ

材料（4～6人分）

もち米 …………カップ2	油揚げ ………………40g
うるち米 ………カップ1	だし汁 …………600mL
わらび ……………100g	うすくちしょうゆ ………………大さじ3
ふき ………………100g	みりん …………大さじ3
干ししいたけ ………3枚	

作り方

①もち米とうるち米は一緒に洗っておきます。
②わらびとふきは食べやすい長さに切ります。干ししいたけは水につけてもどし、せん切りにします。油揚げは熱湯をくぐらせて、油抜きをしてから細切りにします。
③なべにうすくちしょうゆ、みりん、だし汁（200mL）を入れて煮立てて、ふき、干ししいたけ、油揚げを入れて煮ます。煮えたら、具と煮汁とに分けます。
この煮汁とだし汁（400mL）とをまぜます。
④お米の水気を切って、内釜に入れ、❸の煮汁をおこわの水位目盛「3」まで加えます。足りなかったら水を加えます。さらに、わらびと❸の具を米の上に中央部をあけたドーナツ状に置きます。
⑤ふたをし、**お米選択**ボタンを「**白米**」に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おこわ**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑥炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

チキンカレー

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3
玉ねぎ ……………300g
サラダ油……………少々
鶏肉（ぶつ切り）……400g
塩、こしょう………少々
揚げ油………………適量
（A）
マスタード…小さじ1
クローブ …………3コ
ローリエ …………3枚
赤とうがらし（刻む）…5本
（B）
チリパウダー…小さじ1
ターメリックパウダー ……小さじ2
コリアンダーパウダー ……大さじ1
シナモンパウダー ……小さじ2
（C）
にんにく（おろしたもの） …………小さじ2/3
しょうが（おろしたもの） …………小さじ2/3
塩 ………小さじ1·2/3
ココナッツパウダー ………………25g
湯 ……………400mL
トマトジュース ……………………160g
ヨーグルト ………………大さじ1
カルダモンパウダー …………小さじ1·1/2

作り方

①お米はカレーの水位目盛「**3**」に合わせ、ふたをし、**お米選択**ボタンで、お使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**カレー用**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
②鶏肉は塩、こしょうをふり、揚げ油を熱して揚げます。
③玉ねぎは薄切りにします。ミキサーにお湯（400mL）とココナッツパウダーを入れてかくはんします。
④フライパンにサラダ油を入れて熱し、（A）を加えて中火で炒めます。
⑤香りが出てきたらとり出し、玉ねぎを加えてきつね色になるまで炒めます。そして（B）を加えて炒めます。
⑥更に（C）を加えて炒めたら、トマトジュースと❸のココナッツを加えて弱火で煮ます。
⑦❷を加え、ヨーグルトとカルダモンパウダーを加えて出来上がりです。

魚と野菜のカレー

材料（4～6人分）

米 ………………カップ3
白身魚 ……………400g
なす ………………400g
ピーマン …………150g
玉ねぎ ……………200g
トマト ……………180g
トマトジュース ……………………160g
ココナッツパウダー ……………………5g
湯 ……………400mL
サラダ油……………少々
（A）
マスタード ………小さじ1·1/2
ローリエ …………6枚
赤とうがらし（刻む） ……………………6本
（B）
チリパウダー …………小さじ1/2
コリアンダーパウダー …………小さじ2
（C）
にんにく（おろしたもの） …………小さじ2/3
しょうが（おろしたもの） …………小さじ2/3
塩 ………小さじ1·2/3

作り方

①お米はカレーの水位目盛「**3**」に合わせ、ふたをし、**お米選択**ボタンで、お使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**カレー用**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
②魚は一口大に切ります。なすは一口大に切って水にさらします。ピーマン、玉ねぎ、トマトは一口大に切ります。
③ミキサーにお湯（400mL）とココナッツパウダーを入れてかくはんします。
④フライパンにサラダ油を入れて熱し、（A）を加えて炒めます。香りが出てきたらとり出し、玉ねぎ、なす、ピーマンを加えて炒めます。
⑤そして（B）、（C）を加えて更に炒めます。トマトジュースと❸のココナッツを加えて煮ます。トマトと魚を加えます。
⑥魚に火が通ったら出来上がりです。

カニがゆ

材料(3人分) ー五分がゆー

米……………カップ1/2	サフラン …………0.2g
カニ …………………1匹	レモン汁……………少々
固形スープ …………2コ	三つ葉………………適量

作り方
①お米は洗っておきます。
②カニはゆがいておきます。
③ゆがいたカニから身をとりだし、レモン汁をかけておきます。
④なべにカニの殻と水(500mL)と固形スープ、サフランを加えて約30分煮ます。煮詰まりそうになったら、水を加えます。ふきんでこしておきます。

⑤お米の水気を切って、内釜に入れ、❹の煮汁をおかゆの水位目盛「1」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
⑥ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、❷のカニの身を加えて、少しむらします。
⑧器に盛り、刻んだ三つ葉を散らします。

茶がゆ

材料(3人分) ー五分がゆー

米……………カップ1/2	塩……………………少々
濃いめの番茶 …900mL	

作り方
①お米は洗っておきます。
②番茶は濃いめに出して冷ましておきます。

③お米の水気を切って、内釜に入れ、❷の煮汁をおかゆの水位目盛「1」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
④ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、塩を加えてまぜ、器に盛ります。

いもがゆ

材料(3人分) ー五分がゆー

米……………カップ1/2	だし汁 …………900mL
さつまいも ………200g	

作り方
①お米は洗っておきます。
②さつまいもは洗って輪切りにします。そして1時間水につけておきます。

③お米の水気を切って、内釜に入れ、だし汁をおかゆの水位目盛「1」まで加えます。足りなかったら水を加えます。❷のさつまいもをお米の上に置きます。
④ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑤炊き上がれば、器に盛ります。

リゾット

材料(4人分)

米 ………………カップ1	オリーブオイル ……………大さじ1
玉ねぎ ……………1/2コ	固形スープ ………1コ
グリーンアスパラ ……………………5本	塩、こしょう ……少々
にんにく …………1かけ	水 ………………800mL
ツナ…………………50g	

作り方
①お米はさっと洗い、水気を切ります。
②玉ねぎとにんにくは、みじん切りにします。
③グリーンアスパラは、はかまをとり、薄く斜にスライスして軽くゆでておきます。
④固形スープを水に入れて溶かして調味料とします。
⑤フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を入れ、にんにくで香りを出して、玉ねぎを入れて炒めます。
さらに、ツナを加えて炒め、塩、こしょうをしておきます。

⑥さらにフライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を入れ、❶のお米を加えて透き通るくらいまで炒めます。
⑦❻のお米を内釜に入れ、❹の調味液をおかゆの水位目盛「1」まで加えます。さらに、❺の具を上にのせます。
⑧ふたをし、**お米選択**ボタンでお使いのお米に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。**炊飯**ボタンを押して炊飯を始めます。
⑨炊き上がれば、❸のグリーンアスパラをまぜて、少しむらします。
⑩器に盛ります。

マルチ調理

調理温度と調理時間の合わせかたなど詳しくは、☞15ページをご覧ください。

甘　酒

材料(4〜6人分)

もち米……………カップ1/2
米こうじ ………………100g
しょうが ………………適量

＊うるち米でも甘酒は出来ます。

作り方

①もち米は良く洗います。
②もち米を内釜に入れ、おかゆ水位目盛「**0.5**」まで水を加えます。
③ふたをし、**お米選択**ボタンを「**白米**」に合わせ、**メニュー**ボタンを押し、**コントロールキー**で「**おかゆ**」に合わせます。
スタートボタンを押して炊飯を始めます。
④炊き上がれば、ほぐして内釜に入る大きさの器に移し冷まします。
⑤40℃程度に冷めれば、米こうじを加えて、良く混ぜます。ラップをしておきます。
⑥内釜に水500mLを入れ、❺を入れ､ふたをします。
⑦**コース**ボタンを押して「**マルチ調理**」に合わせ、**コントロールキー**で**60℃／10時間**に設定し、**スタート**ボタンを押します。
⑧出来上がれば器に入れ、おろしたしょうがをのせます。

豆　腐

材料(4〜6人分)

豆乳 …………………500mL
にがり…………………10mL
大葉 ………………………4枚

＊豆乳飲料や家庭用豆乳機では、うまく固まりません。

だし汁(昆布・削りかつお) ……………………100mL
うすくちしょうゆ …………………小さじ1
みりん ………………小さじ1
塩 ………………………少々

作り方

①内釜に入る大きさの器ににがりを入れます。
次に豆乳を少し加えては、へらで良くかき混ぜながら豆乳の全量を加えます。
ラップをします。
②内釜に水500mLを入れ、❶を入れ、ふたをします。
③**コース**ボタンを押して「**マルチ調理**」に合わせ、**コントロールキー**で**80℃／1時間**に設定し、**スタート**ボタンを押します。
④出来上がれば、大葉を敷いた器に盛ります。
⑤だし汁にうすくちしょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえ、❹の豆腐に加えます。

よもぎ豆腐

材料(4〜6人分)

豆乳 ……………………500mL
にがり……………………10mL
よもぎの粉 …………………5g

作り方

①豆乳を40℃程度に温め、よもぎの粉を溶かします。
②内釜に入る大きさの器ににがりを入れます。
❶の豆乳を少し加えては、へらで良くかき混ぜながら豆乳の全量を加えます。
ラップをします。
③内釜に水500mLを入れ、❷を入れ、ふたをします。
④**コース**ボタンを押して「**マルチ調理**」に合わせ、**コントロールキー**で**80℃／1時間**に設定し、**スタート**ボタンを押します。
⑤出来上がれば、内釜から取り出します。

温泉卵

＊鶏卵は白身が70℃以上、
黄身は65℃以上でかたまります。

材料（4人分）

卵……………………………4個	だし汁（昆布・削りかつお）……………………100mL
くず粉………………小さじ2	うすくちしょうゆ…………………小さじ1
三つ葉……………………4本	みりん………………小さじ1
	塩 ………………………少々

作り方

①内釜に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加えます。ふたをします。
② コース ボタンを押して「**マルチ調理**」に合わせ、コントロールキー で**68℃／40分**に設定し、スタート ボタンを押します。
③出来上がれば、取り出します。
④三つ葉はさっとゆがいて、茎を小さく切ります。
⑤だし汁にうすくちしょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえ、加熱して水で溶いたくず粉を加えてとろみをつけます。
⑥器に❸の卵を割り、❹の三つ葉、❺を加えます。

温泉卵（コンソメ味）

材料（4人分）

卵 ………………………4個	トマト(小)………………1個
	セロリ(小)………………1本
	じゃがいも(小)…………1個
	コンソメ…………………2個

作り方

①**温泉卵**を作ります。
②トマトは皮をむき、セロリは筋をとり、じゃがいもは皮をむき、小さなサイコロ状に切ります。
③鍋に水400mL入れ、コンソメを加えて加熱し、じゃがいも、セロリ、トマトの順に加えて煮ます。そして、50℃程度に冷まします。
④器に温泉卵を割り入れ、❸を注ぎます。

ヨーグルト

＊もとになるヨーグルトによって
固まる時間を調整してください。

材料（4〜5人分）

ヨーグルト（市販品）…………………100mL	フルーツ ………………適量
牛乳…………………500mL	

作り方

①内釜に入る大きさの器にヨーグルトを入れます。次に牛乳を少し加えては、へらで良くかき混ぜながら牛乳の全量を加えます。
ラップをします。
②内釜に水500mLを入れます。❶を入れてふたをします。
③ コース ボタンを押して「**マルチ調理**」に合わせ、コントロールキー で**40℃／3時間**に設定し、スタート ボタンを押します。
④出来上がれば、取り出します。
⑤器にフルーツを盛り、ヨーグルトをかけていただきます。

＊ヨーグルトをカレーやハンバーグなどの料理に使いますと一味違った出来上がりになります。

※市販品のヨーグルトによっては、3時間で固まらないものがあります。その時は、時間を延長してください。固まってきたら途中で 切 ボタンを押して、とりだしてください。
※出来上がったヨーグルトを「種」にして、更にヨーグルトを作ることはおやめください。

点検のお願い

安全に長くご愛用いただくために、日頃から点検をおこなってください。

このような症状はありませんか	処置
●電源コードやさし込みプラグがふくれるなどの変形や、変色、損傷している。 ●電源コードの一部やさし込みプラグがいつもより熱い。 ●電源コードを動かすと通電したり、しなかったりする。 ●炊飯器本体がいつもと違って異常に熱くなったり、こげくさい臭いがする。	**さし込みプラグを抜いてご使用を中止してください。故障や事故防止のため、使用しないでお買上げの販売店にご連絡ください。**
●さし込みプラグやコンセントにほこりやごみがたまっている。	ほこりやごみを取り除いてください。

※点検・修理について詳しくは、裏表紙の**アフターサービスについて**をご覧ください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、次のことをお確かめください。

こんな症状のときは ＼ もう一度お調べください	内ぶたを取り付け、外ぶたを確実に閉めましたか	蒸気ガイドを正しくつけていますか	水かげん、お米の量は正確ですか	メニューやお米選択・コースを正しく選びましたか	内ぶたパッキン、負圧パッキンが劣化、損傷していませんか	内ぶたパッキンや内釜の外側・温度センサーの上に汚れや米つぶなどが、こびりついていませんか	お米を十分に洗いましたか	炊飯中に外ぶたを開いていませんか	炊飯後、ごはんをよくほぐしましたか	調味料を使ったごはんではありませんか	30時間以上保温していませんか	しゃもじを入れたままの保温や冷えたごはんの保温、ごはんのつぎたしをしていませんか	さし込みプラグをコンセントから抜いたり、停電がありませんでしたか
参照ページ	6,8	5,17	8,21	9,20	18	4,8,17	8,21	4,10	10,11	10	10~12	10~12	10
炊飯中にふきこぼれる、多量の蒸気がもれる	●	●	●	●	●	●	●						
炊き上がったごはんがかたい、しんが残る、やわらかい	●		●	●	●	●		●	●				●
炊き上がったごはんがこげる				●		●	●			●			
保温中のごはんが黄ばむ、におう、かたくなる	●	●			●	●	●		●	●	●	●	●

症状	確認してください	処置
外ぶたが開きにくい	フック部や内ぶたの調圧孔に米つぶなどがつまっていませんか。	米つぶなどを取り除いてください。(☞17,18ページ)
外ぶたが閉まりにくい(閉まらない)または、内ぶたが取付けられない	内ぶたを正しく取り付けていますか。	確実に取り付けてください。(☞6ページ)
	内ぶたのツメが折れたり、変形していませんか。	使用しないでお買上げの販売店にご連絡ください。(☞6,18ページ)

症　状	確認してください	処　置
外ぶたが閉まりにくい（閉まらない）または、内ぶたが取付けられない	フック部に米つぶなどが入っていませんか。	米つぶなどを取り除いてください。（☞ 17ページ）
	「炊飯／スタート」ランプが、赤色の点灯になっていませんか。	切 ボタンを押して炊飯を中止し、約4分間待ってから、外ぶたを閉めてください。（☞ 10ページ）
	炊飯後のご飯をほぐしてすぐでは、ありませんか。	圧力式炊飯器のため密閉度を高くしていますので、しまりにくく感じます。故障ではありません。
外ぶたから「ブーン」と音がなり続ける	炊飯中に外ぶたを開けていませんか。	切 ボタンを押し、もう一度メニューを確認し、炊飯してください。
操作ボタンを押しても受け付けない	差し込みプラグが、コンセントから外れていませんか。	差し込みプラグをコンセントに差し込んでください。
	内ぶたは、正しく取り付けていますか。	内ぶたを取り付けていないと、炊飯／スタート ボタンを受け付けません。内ぶたを取り付けてください。（☞ 6,8ページ）
	内釜は、入っていますか。	内釜が入っていないと、炊飯や保温ができません。内釜を入れてください。
お米選択がセットできない メニューがセットできない	メニューが「もちもち」「甘み」になっていませんか。 お米選択とメニューが対応していないとセットできません。	**20ページの炊飯コースについて（お米選択／メニュー）**の表を確認して、正しく合わせなおしてください。
予約（タイマー）炊飯がセットできない	予約時刻と現在時刻の差が、1時間未満ではありませんか。	予約時刻を確認してください。（☞ 14ページ）
	内ぶたは、正しく取り付けていますか。	内ぶたを取り付けていないと、炊飯／スタート ボタンを受け付けません。内ぶたを取り付けてください。（☞ 6,8ページ）
	メニューが、「高速」になっていませんか。	メニューの「高速」は、予約炊飯できません。（☞ 13ページ）
予約時刻どおりに炊き上がらない	現在時刻は正しくセットされていますか。	現在時刻を正しく合わせてください。（☞ 7ページ） 水温・室温・電圧・水かげん・お米の量によっては、予約時刻どおりに炊き上がらないことがあります。
炊飯時間が長い（短い）	お米選択・メニュー・水かげんは、間違っていませんか。	切 ボタンを押し、もう一度お米選択・メニュー・水かげんを確認し、設定してください。
炊飯終了音が出ない	予約炊飯終了音マーク「♪」が、表示されていませんか。	「♪」マークを消してください。（☞ 7ページ）
ラジオ、テレビに雑音が入る	炊飯器とラジオ・テレビが、近接していませんか。	距離を離す。（目安として3m以上）
炊飯器内部から音がする	炊飯中の「ブーン」音は、内部にある冷却ファンの音です。故障ではありません。	
	炊飯中の「カチャカチャ」音は、圧力調整をしている音です。故障ではありません。	
	炊飯中の「プシュー」「ゴボゴボ」音とともに蒸気ガイドから蒸気が勢いよく出ますが、可変圧力による沸とうによるもので故障ではありません。	
	炊飯中や保温中に「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の火力調整によるもので故障ではありません。	
表示部に U71 を表示した	内釜の外側、温度センサーの上にご飯つぶなどの異物が、こびりついていませんか。	異物を取り除いてから、切 ボタンを押すと表示が消え、通常に使えます。（☞ 17ページ）
表示部に U73 を表示した	クリーニングの際、水を規定量入れましたか。	切 ボタンを押すと表示が消え、通常に使えます。（☞ 18ページ）
表示部に E○○ を表示した	故障の表示です。販売店にご連絡ください。	

アフターサービスについて

保証書（別に添付しております）

- 保証書は必ず「**お買上げ日・販売店名**」などの記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- **保証期間は、お買上げ日から1年間です。**
（消耗品は、対象外です。）

補修用性能部品の保有期間

当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を**製造打切後、6年**保有しています。
性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

- **保証期間中の修理**
保証書の記載内容により、お買上げの販売店が修理いたします。くわしくは、保証書をご覧ください。
- **保証期間が過ぎたあとの修理**
修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買上げの販売店にご相談ください。

アフターサービスのお問い合わせ

修理に関するご相談ならびにご不明な点などは、お買上げの販売店、またはもよりの当社「お客さまご相談窓口」（別紙または下記）にお問い合わせください。

お客さまご相談窓口

総合相談窓口　三洋電機（株）お客さまセンター

受付時間：9:00～18:30

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

◆北海道地区　札　幌 ☎（011）290-1522
◆東北地区　仙　台 ☎（022）714-6137
◆関東地区　東　京 ☎（03）3815-1111
◆中部・北陸地区　名古屋 ☎（052）533-5245
◆近畿・四国地区　大　阪 ☎（06）6994-9570
◆中国地区　広　島 ☎（082）297-6067
◆九州・沖縄地区　福　岡 ☎（092）263-7629

郵便・FAXでご相談される場合は

◆三洋電機（株）お客さまセンター
〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX（06）6994-9510

修理相談窓口

受付時間：月曜日～金曜日 9:00～18:30
土曜･日曜･祝日 9:00～17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。

三洋コンシューママーケティング株式会社

東コールセンター　東京 ☎（03）5302-3401
西コールセンター　大阪 ☎（06）4250-8400

関東･首都圏及び近畿地区以外にお住まいのお客さまは下記の電話をご利用いただけます。

東コールセンターへの転送電話番号

◆北海道地区　札　幌 ☎（011）833-7888
◆東北地区　仙　台 ☎（022）382-2213
◆長野地区　長　野 ☎（0263）26-1772
◆新潟地区　新　潟 ☎（025）285-2451
◆福島地区　福　島 ☎（024）945-6811

西コールセンターへの転送電話番号

◆北陸地区　金　沢 ☎（076）237-6650
◆東海地区　名古屋 ☎（052）979-3456
◆中国地区　広　島 ☎（082）293-9333
◆四国地区　高　松 ☎（087）844-8321
◆九州地区　福　岡 ☎（092）922-9311

◆沖縄地区　沖　縄 ☎（098）944-5018
受付時間：月曜日～土曜日（日曜､祝日および当社休日を除く）
9:00～12:00、13:00～17:30

住所・電話番号はご通知なしに変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。
<利用目的>
お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。
なお、この目的のために三洋電機（株）および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。
<業務委託の場合>
上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合､委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに､適切な管理･監督をいたします。
個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

══お客さまメモ══
お買上げの際に記入しておいてください。お問い合わせなどのときに便利です。

品　番	ECJ-GK
お買上げ年月日	年　月　日
お買上げ販売店名	電　話（　　）　－

1RD6P10152502 (0507)

三洋電機株式会社
鳥取三洋電機株式会社
ホームアプライアンスビジネスユニット
〒680―8634　鳥取県鳥取市南吉方3丁目201番地